

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie

**STRESOVÉ FAKTORY V POVOLÁNÍ VYCHOVATELE A MOŽNOSTI
ELIMINACE JEJICH VLIVU**

**STRESS FACTORS IN PROFESSION OF EDUCATOR AND WAYS OF
ELIMINATION OF THEIR INFLUENCE**

Bakalářská práce

JANA NOSÁLOVÁ

**Vychovatelství
Kombinované studium**

Vedoucí práce: PhDr. Ida Viktorová, Ph.D.

PRAHA 2016

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně a citovala všechny použité prameny a literaturu. Dále prohlašuji, že práce nebyla využita k získávání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 31. března 2016

.....
vlastnoruční podpis

Děkuji paní PhDr. Idě Viktorové, Ph.D., vedoucí práce, za podnětné rady, doporučení, vstřícnost a ochotu při řešení úkolů v rámci bakalářské práce.

Dále bych tímto ráda poděkovala PhDr. Martině Thumsové a Veronice Angelové za neocenitelnou pomoc, cenné rady a připomínky při tvorbě teoretické i výzkumné části bakalářské práce.

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá problematikou stresových faktorů v povolání vychovatelky ve školní družině a zaměřuje se na možnosti eliminace jejich vlivu.

Vychází z předpokladu, že stresory, které působí na vychovatelky ve školských zařízeních, ovlivňují nejen jejich pracovní nasazení, ale zasahují i do jejich soukromého života. Práce se zaměřuje především na vychovatelky ve školních družinách základních škol.

Bakalářská práce odhaluje a popisuje většinu specifických stresorů, které na vychovatelky ve školní družině působí. Zjišťuje způsoby, jakými jsou vychovatelky dále ovlivňovány mimo pracovní prostředí.

Práce přináší návrhy relaxačních technik, které mohou být inspirací nejen pro vychovatelky samotné, ale též pro jejich vedení.

Klíčová slova:

profese, vychovatelka ve školní družině, dítě, rodič, zákonný zástupce, vedení školy, spolupracovníci, organizační struktura, faktory ovlivňující výkon, stresory, relaxace, relaxační techniky, metody pro okamžitou pomoc při stresové situaci, syndrom vyhoření

Abstract:

The bachelor thesis is concerned with study of issues of stress factors in profession of educator and it aims to ways how to eliminate their influence.

Assuming that these stressors, which educators at school facilities must deal with have an impact not only on their working process but they also affect their private lives. Above all, this thesis is focused on educators at school clubs at elementary schools.

Bachelor thesis reveals and describes most of the specific stressors which affect educators at school clubs. It detects ways of influencing educators out of their working environment.

It brings suggestions of relaxing techniques that can be inspiring not only for educators themselves but also for their leaders.

Keywords:

profession, educator at school club, child, parent, legal representative, school management, co-workers, organizational structure, factors influencing performance, stressors, relaxation, relaxation methods, methods for immediate assistance when stressed, burnout

Obsah

ÚVOD	1
1 TEORETICKÁ ČÁST	3
1.1 DEFINICE POJMU STRES	3
1.2 STRES V MINULOSTI A DNES	3
1.3 STRESORY A JEJICH TYPOLOGIE	5
1.3.1 Fyzikální a emocionální stresory.....	5
1.3.2 Akutní a chronické stresory.....	6
1.3.3 Myšlenkové, úkolové a fyzikální stresory.....	6
1.4 PATOFYZIOLOGIE STRESU	7
1.4.1 Projevy stresu	7
1.4.2 Fáze stresu	8
1.4.3 Druhy stresu	9
1.4.4 Následky stresu	10
1.4.5 Aspekty stresu vychovatelek ve školní družině	11
1.5 PREVENCE STRESU	14
1.5.1 Snižování stresu.....	15
1.5.2 Emoční zvládání stresu.....	16
1.5.3 Myšlenkové zvládání stresu	16
1.5.4 Předcházení stresu	17
1.5.5 Změny v chování.....	19
1.5.6 Společné zvládání stresu ve školní družině.....	19
2 TECHNIKY K ELIMINACI VLIVU STRESU	21
2.1 RELAXAČNÍ TECHNIKY FYZIOLOGICKÉ	22
2.1.1 Dýchání	22
2.1.2 Autogenní trénink.....	23
2.1.3 Progresivní relaxace	24
2.2 RELAXAČNÍ TECHNIKY EMOČNÍ ZMĚNY	25
2.3 ASERTIVNÍ KOMUNIKACE	27
2.4 ŽIVOTNÍ STYL	29
3 VÝZKUMNÁ ČÁST	30
3.1 STANOVENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU	30
3.2 HYPOTÉZY.....	30
3.3 RESPONDENTI.....	31
3.4 DRUH VÝZKUMU	31
3.5 VÝZKUMNÉ METODY	31
4 ANALYTICKÁ ČÁST	33
4.1 METODY VYHODNOCENÍ	33
4.2 VYHODNOCENÍ.....	33
4.3 OVĚŘENÍ HYPOTÉZ	40
5 VYUŽITÍ V PRAXI VE ŠKOLNÍCH DRUŽINÁCH	42
ZÁVĚR.....	44
POUŽITÁ LITERATURA	46
INTERNETOVÉ ZDROJE	48

SEZNAM GRAFŮ.....	49
PŘÍLOHY	50

Úvod

Povolání pedagoga je jedním z nejnáročnějších povolání. Pedagog poskytuje dětem nejen vzdělání, ale též základní mravní a etické principy, vychovává je. Toto se jeví jako velmi složitý společenský jev. Vychovatelka ve školní družině¹ je sice nositelem cíle a obsahu výchovy, do její práce však vstupuje rodič, zákonný zástupce, který může mít odlišné názory na výchovu. Posláním vychovatelky je rozvíjet vlastnosti, hodnoty a postoje dětí v souladu s představami rodičů, tak, aby prospívaly nejen dětem samotným, ale i jiným lidem a celé společnosti.

Vychovatelka je osobou, která zná zákonitosti výchovného procesu, navazuje na teoretické poznatky z oblasti vývojové psychologie a vývoje osobnosti, rozpozná vliv vnějších faktorů a v neposlední řadě dokáže diagnostikovat možnosti vychovávaných dětí.

Vychovatelka ve školní družině stimuluje dítě k činnosti a k uvědomění si potřeby stálého zdokonalování, vykonává výchovně vzdělávací činnost. Nedílnou součástí jejího poslání jsou také administrativní, organizační, koordinační, metodické a diagnostické činnosti.²

Děti přicházejí do školní družiny po náročném vyučování, jsou často unavené a ne vždy přístupné ke společným zájmovým činnostem. Jejich potřeby se liší, vyžadují velmi individualizovaný přístup. Vychovatelky ve školní družině jsou dále prvními pomocnicemi dětí, pokud zažily ve škole nezdary, jsou stěžejními osobami podporující relaxaci dětí a vytvářejí pozitivní prostředí pro rozvoj každého dítěte mnohdy do večerních hodin. Jsou též pro mnohé děti vzorem, protože ve školní družině prožívají děti velmi intenzivně své radosti, stesky, problémy. Vychovatelky ve školní družině nabízejí dětem činnosti, které vedou k jejich zklidnění a k uspokojení.

¹ Z důvodu velmi malého počtu mužů ve funkci vychovatele ve školní družině uvádím v této bakalářské práci pojem vychovatelka jako lépe charakterizující označení pro osobu, která tuto činnost vykonává.

² BENDL, S. a kol. *Vychovatelství*, Praha: Grada Publishing, a.s., 2015, 1. vydání, str. 12- 14. ISBN 978-80-247-9763-2.

Nároky, které jsou na vychovatelky kladeny ze strany dětí, jejich rodičů dále navyšují požadavky vedoucí vychovatelky a vedení školy.

Bakalářská práce se bude zabývat sumarizací vlivů na povolání vychovatelky ve školní družině, na příčiny a symptomy stresu. Dále se věnuje rozdílnostem mezi stresem a syndromem vyhoření. Nabízí možnosti relaxačních technik a tím i možnosti prevence.

Cílem práce je také poskytnout podporu jednotlivcům i kolektivům vychovatelek ve školních družinách v podobě uceleného výkladu stresových faktorů v jejich povolání a vytvořit povědomí o možnostech eliminace jejich vlivu.

1 Teoretická část

1.1 Definice pojmu stres

Pojem stres pochází z anglického jazyka. Slovo je překládáno jako napětí, namáhání, tlak. Stres je funkční stav živého organismu, kdy je tento organismus vystaven mimořádným podmínkám, tzv. stresorům, a jeho následné obranné reakce, které mají za cíl zachování homeostázy a zabránit poškození nebo smrti organismu.³

V psychologii se pod pojmem stres označuje nadměrná zátěž neúnikového druhu, která vede k trvalé stresové situaci, jež ústí ve tkáňové poškození, k vysoké aktivaci adrenokortikálních funkcí a psychosomatickým poruchám. Liší se od neurotické reakce, při níž somatické poškození nebo porucha může být vyřešena únikovým mechanismem. U tělesné zátěže jde o přehřátí, podchlazení, infekci, otravu, poranění, šok či operační trauma. Rozšíření fyziologické zátěže na psychologickou naráží na problémy, které vyvstávají především vzhledem k povaze stresoru. Rozsah psychologických stresorů je individuálně rozdílný a tím i nekonečný. Může jím být i silná radost.⁴

Stresor je činitel vnějšího prostředí vyvolávající v organismu stav stresu či stresovou reakci. Mezi nejvýznamnější patří hlad, podvýživa, uvědomovaná bída, hluk, konflikty a traumatické životní události.⁵

1.2 Stres v minulosti a dnes

Stres vznikl původně jako obranný mechanismus našeho těla, který měl v minulosti za cíl ihned reagovat na závažné nebezpečí, které však pomine. Útočící zvíře, ohrožení jinými kmeny byly nejčastějšími stresory. Po útoku se tělo vrátilo zpět do rovnováhy.

³ Stres [on line], dostupné z <https://cs.wikipedia.org/wiki/Stres> [cit. 2015-12-02]

⁴ HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000, 1. vydání, str. 568. ISBN 80-7178-303- X.

⁵ HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000, 1. vydání, str. 569. ISBN 80-7178-303- X.

V minulosti se jednalo velmi často o charakteristickou fyziologickou odpověď na poškození nebo ohrožení organismu. V průběhu reakce ovlivněné stresem dochází k vylučování stresových hormonů. Ty pomáhají k podání nejvyššího výkonu.

V současnosti nejsme běžně pod tlakem útoků divokých zvířat nebo tlup nepřátel, ale naše tělo reaguje na mnoho situací stejně, jako dříve reagovalo při napadení člověkem či zvířetem. Tyto stavy nastávají ve velké většině v případech, kdy se cítíme ohroženi, a je na nás vyvíjen velký psychický tlak.

Stres je přirozená reakce našeho organismu, která původně vznikla proto, aby vyrovnala nadměrnou a trvalou aktivaci nervového sympatického systému nebo systému adrenokortikálního, poté i poškození systému imunitního. Stres je situace, která nám může do jisté míry pomoci, na druhou stranu se již dlouho hovoří o stresu jako o chorobě století, neboť konflikt, úzkost, frustrace, vyšší aktivizace a situace nepříjemně pociťované nás doprovázejí na každém kroku. Stres v současnosti pociťují všichni. Strach i stres jsou součástí života.

Lidé bez potřebné podpory často stresu propadají. Stres vzniká na základě situací, jež náš mozek vyhodnotí jako stav ohrožení. Setkáváme se s mnoha informacemi o chorobách, ať už prostřednictvím médií nebo bezprostředním kontaktem. Týkají se však konkrétního člověka nebo skupiny lidí. Stres se odlišuje od těchto nemocí tím, že postihuje každého člověka. V minulých stoletích umírali lidé na infekční nemoci. Podařilo se objevit původce nemocí a díky výzkumu v medicíně se podařilo vyvinout účinné léky, zvýšila se úroveň hygieny a zdravotní péče. Infekční choroby budou ještě dlouho problémem, ale umíme s nimi účinně bojovat.

V minulosti mnoho lidí umíralo na epidemie, dnes mnoho lidí umírá na následky tzv. civilizačních chorob, které jsou denodenně spjaté se stresem. Stres bývá označován za společného jmenovatele mnohých nemocí. Jsou to např. onemocnění srdce a cév, alergie, rakovina, ale i úrazy a další chorobné stavy. Stres je komplexní jev, který má svůj fyzický i psychický rozměr. Pro každého člověka je potřebné znát svůj stresový stav a poznat vlastní stresový limit.

Stres může být i chtěný, úmyslně vyvolaný. Např. skok s padákem nebo vysokohorská túra, případně hlubinné potápění vyvolá stav změny vědomí. Překračujeme tak dosavadní hranice možností a můžeme záměrným vyvoláním této

situace posílit svoji sebedůvěru pro další život. Naopak stres prodlužovaný s větší pravděpodobností povede k psychosomatickému onemocnění. V současné době je stresu věnovaná velká pozornost. Zvládání stresu by mělo být jednou z priorit každého jedince.

1.3 Stresory a jejich typologie

Stresovou situaci spouští podnět – stresor. Má na organismus určité požadavky, na něž musí nějak reagovat nebo se přizpůsobit. Stresory mohou být fyzikální nebo emocionální, akutní nebo chronické, případně myšlenkové, úkolové či fyzikální.⁶ Významné rozdíly při zvládání stresové zátěže se projevují u mužů a žen. Ženy bývají více pasivní a depresivní, muži naopak mají sklony k agresivitě a k hyperaktivnímu jednání.

1.3.1 Fyzikální a emocionální stresory

Mezi fyzikální stresory můžeme řadit změny ročních období, globální změny klimatu, přírodní změny, znečištění ovzduší. V užším slova smyslu sem patří i různé jedy, drogy, alkohol a nikotin. Pro pedagogy je velkým stresorem hluk.

Emocionálními faktory jsou stav úzkosti, strach, neshody mezi lidmi, smutek, nevyspělost, nedostatečné zázemí v rodině, obavy z budoucnosti atd. Velmi stresující jsou také narušené sociální vazby, jež jsou způsobené hádkami v rodině nebo v pracovním týmu, neshodami mezi učiteli či vychovateli s dětmi nebo s rodiči. Též nedostatek času na běžné pracovní úkony může být významným stresorem. Mezi další stresory patří i vztahy v rodině, v níž chybí určení pozice jednotlivých členů rodiny. Absence úcty k rodičům, na druhou stranu nerespektování individuality dítěte v rodině vede k vyhroceným situacím, které jsou významným stresorem v citové oblasti každého jedince. Stresorem v rodině mohou být

⁶ BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Prostějov: Computer Media s.r.o., 2011, 1. vydání, str. 20 – 32. ISBN 978-80-7402-110-7.

i prarodiče. Vzhledem ke zvyšování věku rodičů vyvstává povinnost se o prarodiče starat při každodenní péči o své děti.⁷

1.3.2 Akutní a chronické stresory

S těmito stresory se vychovatelé střetávají poměrně často. Převážně jde o situace, kdy očekávají určitý způsob chování od dětí nebo rodičů. Změna v jejich jednání, kterou vychovatel neočekává, je najednou velkým ohrožením standardního očekávání ze strany vychovatele. Jde o odmítnutí požadavku žákem či nečekaná reakce rodiče na slova vychovatele. Zde se stresová situace vytvoří v plné intenzitě. Může znamenat i traumatizující zážitek, který si mozek člověka pečlivě uchová. Stav, který nastane, se pak může vyznačovat nejen tělesnými reakcemi, jako je rychlý srdeční tep, strach či pocení, ale také posttraumatickým stresem, který by měl být léčen pomocí psychoterapie. Mnoho vychovatelek však odbornou pomoc nevyhledá a zážitek se ukládá do podvědomí.

Chronické stresory jsou vyvolávány opakujícími se situacemi. Mnohdy jsou jim vychovatelky vystavovány permanentně každý den. Kromě zvyšujících se nároků na životní tempo, neustálé se zvyšování požadavků na osvojování nových technologií a náročný životní styl jsou vychovatelky stále více vystaveny tlaku ze strany dětí, rodičů i vedení školy.

1.3.3 Myšlenkové, úkolové a fyzikální stresory

Myšlenkové stresory jsou odvozeny od vzorů, které byly osvojeny v dětství. Často jsou největšími faktory, které ovlivňují naše jednání. Pokud byl dán člověku dobrý vzor, jak stres zvládat, činí tak bez větších problémů. V životě člověka se vytváří mnoho modelů, které mohou vést k vyvolání stresu. V důsledku našich životních příkladů se vytváří životní postoj, který ovlivňuje naše chování ve stresových

⁷ BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Prostějov: Computer Media s.r.o., 2011, 1. vydání, str. 22. ISBN 978-80-7402-110-7.

situacích. Významným myšlenkovým stresorem je iracionální pohled na život a vytváření sugestivních myšlenek, které ovlivňují naše chování. Hlavním původcem stresu jsou myšlenky každého člověka. Jejich důsledkem je hněv a zklamání. Navenek se pak projeví jako degradace osobnosti vychovatele.

Úkolové stresory vycházejí ze způsobu řešení úkolů. Souvisí s rizikovými faktory v pracovním procesu. Jsou jimi nejistota, obavy ze ztráty pracovního místa, úbytek jistot v důsledku nových forem pracovního zajištění, pracovní doba a intenzita práce, citová náročnost práce a v neposlední řadě i neslučitelnost práce a soukromí. Mezi stresové faktory v zaměstnání patří vysoká pracovní zátěž, nedostatek možné samostatnosti, absence uznání a ocenění, perfekcionalistický kolektiv, neochota pomoci, nevraživost, syndrom nejlepší vychovatelky, nespravedlnost a konflikt hodnot.

Fyzikálními stresory jsou nadměrné požadavky, které doléhají na fyzickou stránku člověka. Jde o hluk, místnosti se špatným větráním, nedostatečné nebo přebytké osvětlení, v širším slova smyslu může na člověka negativně působit špatné počasí, změna letního či zimního času, zvýšená tělesná únava. Dále jsou to i chemické látky, které na nás permanentně působí v jídle, ovzduší, jsou v předmětech každodenní potřeby.

1.4 Patofyziologie stresu

1.4.1 Projevy stresu

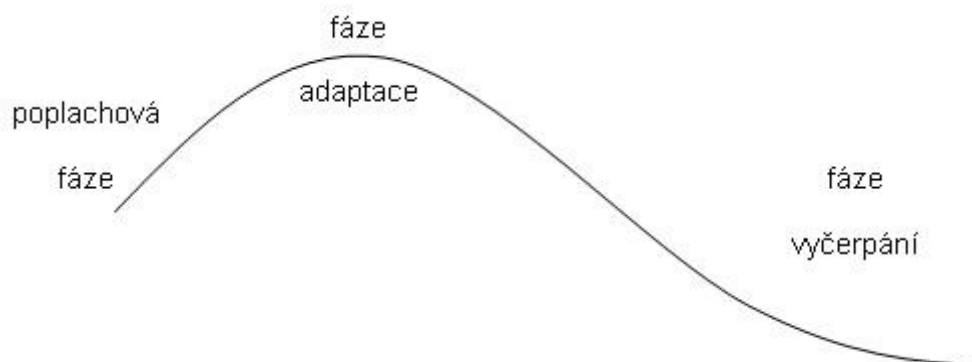
Rozlišujeme psychické a fyzické projevy. Mezi psychické příznaky patří potíže s rozhodováním, rychlé a výrazné změny nálad na hranicích pozitivního nebo negativního spektra, výbuchy vzteku, popudlivost, podrážděnost, nemožnost soustředit se, vyvolávání konfliktů, zapomnětlivost, pocity úzkosti, stálé obavy, chybovost, denní snění, neopatrnost, stranění se ostatních, popírání odpovědnosti, nulová empatie, značné starosti o fyzický vzhled a zdravotní stav. V neposlední řadě pak přemýšlení o smrti a sebevraždě.

Fyzické příznaky stresů jsou nedostatek energie, slabost, únava, závratě, sevření na hrudníku, problémy s dýcháním a krevním tlakem, zvýšená citlivost na bolest, časté

nemoci i úrazy, pocení, sucho v ústech, poruchy spánku, svalový třes, bolesti hlavy, nechutenství nebo přejídání, nepříjemné pocity v hrdle, vyrážky.⁸

1.4.2 Fáze stresu

Je-li organismus vystaven stresové reakci, reaguje-li na nějaký stresor, mobilizuje se třemi způsoby, tzv. tři F: ztuhne, bojuje nebo uteče (freeze, fight, flee). Reakce je popisována jako generální adaptační syndrom (GAS):



V poplachové fázi organismus spustí reakci, v adaptační fázi se za využití svého energetického potenciálu vyrovnává se stresovým stimulem. Ve fázi vyčerpání se organismus zklidňuje, likviduje toxiny a zplodiny látkové výměny, obnovují se poškozené buňky a zásoby energie.⁹

Generální adaptační syndrom probíhá při aktuálním stresu, který běžně zažívá mnoho lidí. Souvisí s jednorázovými stresovými situacemi - leknutí, úraz, nepříjemnost, neočekávané sdělení.

Při chronickém stresu se organismus nedostane do fáze klidu, zůstává stále v napětí. Objevuje se tam, kde jsou lidé pod stálým tlakem. Je daleko nebezpečnější a významně poškozuje zdraví.

Při jednotlivých fázích stresu můžeme pozorovat mechanickou, chemickou i psychickou rovinu stresu. Při mechanické se dostáváme do stavu ztuhnutí,

⁸ Projevy stresu [on line], dostupné z <http://www.survivor.cz/psychicke-a-fyzicke-priznaky-stresu> [cit. 2015-12-02]

⁹ Fáze stresové reakce a roviny stresu [on line], dostupné z <http://osobnostnirozvojdvdv.cz/moduly/m3/5-2-faze-stresove-reakce-a-roviny-stresu.html> [cit. 2015-12-02]

podlomení kolen, zrychlení tepu, vysychání v ústech, nepravidelného dechu, pocení a blednutí.

Při chemické rovině stresu se v nadledvinkách vytváří adrenalin a noradrenalin, tzv. katecholaminy. Tyto hormony uvádějí tělo do poplachové pohotovosti. Při podchlazení a pocení se zužují cévy, krev odchází ze žaludku a pokožky do svalů. Zrychluje se tep i dech a zvyšuje se tonus svalů. Dochází k zahuštění krve, aby se snížilo krvácení, trávení se dostává do pozadí. K většímu zásobování těla energií si tělo začne vytvářet hormony kortizon a kortizol. V krvi se zvýšeně ukládá cukr, žaludek zaplavuje kyselina solná. Ledviny přestávají vylučovat vodu močovými cestami. Výrazně se omezuje tvorba bílých krvinek. Dále dochází k redukci pohlavního hormonu.

Psychická rovina stresu se týká reakce na myšlenky, vzpomínky na situaci, při níž byl stres prožit a na pocity, které s ní jsou spjaty.

Stresové situace zajišťují dostatek energie. Škodlivými se stávají tehdy, když se tato energie hromadí a nemůže být uvolněna.

1.4.3 Druhy stresu

Stres dělíme v zásadě na dva druhy:

- pozitivní: eustres
- negativní: distres

Eustres může mít účinky pozitivní v případě, že působení stresorů má užitečný, oživující a proadaptační význam. Bez stresových situací by bylo málo pozitivních změn a konstruktivních činností. Každý organismus stres potřebuje. Je aktivačním činitelem, který organismus motivuje ke změnám podmínek, které jsou aktuálně nevyhovující. Vede k vyváženosti, homeostáze. Eustres i distres jsou stejné svou chemickou povahou. Odlišují se reakcí organismu.

Distres vede k výrazným změnám. Je subjektem vnímán jako neschopnost vyrovnat se s danými nároky a s pocitem, že organismus sám ztrácí kontrolu nejen nad situací, ale i sám nad sebou. Velmi často se dostavuje úzkost, deprese a beznaděj. Distres způsobuje, že se subjektu daří čím dál méně a s větší námahou obnovovat rovnováhu mezi napětím a uvolněním. Jako důsledek přicházejí somatické

i psychické problémy. Distres vede organismus k vyhýbání se situacím, při nichž k negativnímu stresu už došlo. Distres bývá také označován za chronický stres. Často jím trpí především osoby vystavené trvalé zátěži v sociálně – emocionální oblasti. Vychovatelky do této skupiny jistě patří.

Stres můžeme označovat podle intenzity za hypostres, tj. stres nedosahující obvyklých tolerancí stresu (je slabší a organismus si na něj může zvyknout a adaptovat se) a dále na hyperstres – stres přesahující hranice adaptability, schopnosti vyrovnat se se stresem, který způsobuje selhání, psychické, nebo fyzické zhroucení a v krajním případě smrt.¹⁰

1.4.4 Následky stresu

Mezi časté následky stresu patří mnohá onemocnění. Jde o astma, bolesti zad, bolesti kloubů, poruchy trávení, vředy žaludku nebo dvanácterníku, bolesti hlavy, migréna, bolest svalů, kožní projevy, poruchy v sexuálním životě, závratě, nespavost, poruchy trávení, průjem, poruchy menstruace, impotence a frigidita.¹¹

Kromě poruch fyziologických může dojít při dlouhotrvajícím stresu i k vyhoření. Vyhoření je proces silného citového a fyzického vyčerpání, které je provázeno sníženým výkonem a stranickým se postojem, jako následek opakující se citové zátěže v mezilidských vztazích, která je charakterizována intenzivním nasazením pro jiné lidi.¹²

Vyhoření není stav, ale jedná se o silný a rychlý proces, kterým jsou zatíženi pedagogové na všech stupních škol. V současné době vzrůstá význam profesionálně pomáhajících profesí. Na školy přešlo mnoho mezilidských funkcí, které byly v minulosti doménou rodiny, sousedství, přátel, církve. Výsledkem je značné pracovní vytížení. Neustále narůstající zátěž se dostává do střetu mezi potřebami dětí a žáků a požadavky na vlastní práci. Vyhoření je důsledkem profesního zatížení

¹⁰ VÍTKOVÁ, M. *Výskyt zátěžových situací v životě dospívající mládeže*. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, 2006, str. 17 – 19.

¹¹ BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Prostějov: Computer Media s.r.o., 2011, 1. vydání, str. 18 – 19. ISBN 978-80-7402-110-7.

¹² POSCHKAMP, T. *Vyhoření, rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013, 1. vydání, str. 11. ISBN 978-80-266-0161-6.

při práci pro jiné lidi. Rizikovými skupinami jsou tedy učitelé, vychovatelé, sociální pedagogové a pracovníci ve zdravotnictví a v sociálních službách.

Symptomy vyhoření jsou podmíněny mnoha okolnostmi. Při vysokých požadavcích na sebe samu může dojít k rezignaci při neúspěchu. Dále se může projevit neschopnost odtržení od pracovních problémů, chybí ofenzivní překonávání problémů. Člověk má velkou ochotu se vydat, vyčerpat, neboť chce dosáhnout vysokých nároků na sebe samu. Dalším symptomem může být neúspěch v zaměstnání nebo nespokojenost se životem, nesplnění vlastní vytyčené normy.

Pedagogické profese často výrazně zdůrazňují specifickou vztahovou strukturu vůči dětem, žákům a jejich rodičům. Toto se vyznačuje závislostí dětí na pedagogovi a jejich citovým vztahovým kontextem. Dalšími faktory, které přispívají k vyhoření, jsou nedostatečné společenské uznání, případně nízká mzda nebo plat zainteresovaných pracovníků. Také nedostatek zdrojů jako je např. nedostatek personálu, chybějící vybavení, malé možnosti dalšího vzdělávání, mají vliv na rozvoj procesu vyhoření.

Vyhoření závisí na prolnutí mnoha různých rizikových faktorů. Jsou jimi např. vysoké počty dětí a žáků, nedostatečné finanční prostředky, neustálé rozšiřování úkolů, chybějící uznání ze strany přátel a známých a špatné hodnocení profese ve společnosti. Lidé, které vyhoření postihne, jsou většinou lidé, kteří svojí osobnostní strukturou vidí v zaměstnání více poslání než práci.

1.4.5 Aspekty stresu vychovatelek ve školní družině

Nejčastější stresory pro vychovatelky ve školní družině souvisí přímo s dětmi, jelikož z kontaktu s dětmi samotnými vycházejí mnohdy stresové podněty. Dále mezi nejčastější stresory vychovatelek patří rodiče, vedení školy, spolupracovnice, organizační struktura a pracovní prostředí, pracovní přetížení a v neposlední řadě i neuspokojená potřeba seberealizace.

Po vyučování jsou děti zpravidla unavené, mají tedy tendenci relaxovat způsobem, který je pro začátek práce ve školní družině obtížný. Rády by běhaly, křičely, aby uvolnily napětí, které se nahromadilo při školní práci. Velmi často se stává, že děti, které přicházejí od náročného učitele, mají potřebu odpočívat výrazně větší, než děti,

jež přicházejí od učitele, který vede výuku liberálněji. Nekázeň, neposlušnost a počáteční malá spolupráce s vychovatelkou může navodit stresovou situaci hned na začátku setkání vychovatelky s dětmi.

Při práci ve školní družině se ve vztahu k dětem může negativně projevit i stále častější vulgarita dětí, jejich nezájem o činnosti, jež jsou jim nabízeny. Někdy se může překážkou stát i apatie dětí. V některých školách mohou být vychovatelky považovány za „pedagogy druhého stupně“, jejich autorita je degradována kolegy učiteli. Drzé chování dětí je mnohdy považováno za projevení vlastního názoru žáka. Dítě reaguje podle modelů, které si přináší z rodiny.

Rodiče proto bývají další velmi významným stresorem. Mezi závažný problém patří stoupající agresivita rodičů, jejich nezájem o činnosti školní družiny, nekritický přístup ke svým dětem. V poslední době se vyskytují i hrozby trestním oznámením a řešení neshod před soudem. Komunikace s nimi musí být vedena v partnerském vztahu, nikoli z pozice experta, který ví, jak děti vychovávat. Za výchovu dítěte je zodpovědný rodič. Při činnosti školní družiny jde o vytvoření vztahu důvěry k práci vychovatelky, který vede k podpoře jejího konání. Obě strany by neměly hodnotit chování jedné či druhé před dětmi. Vytváří se tak ambivalentní vztah dítěte ke svým vychovatelům, v kterém se špatně orientuje a který výrazně zhoršuje kvalitu vztahů ve školní družině.

Komunikace mezi vychovateli a vedením školy vytváří stresové momenty v průběhu času téměř vždy. Nejde tedy jenom o případné autoritativní, nedemokratické či necitlivé řízení. Jde především o mnoho názorů na řešení situace, s nimiž se vychovatelka nemusí vždy ztotožnit. Směrování školy a modely řešení situací v organizaci patří k firemní kultuře, která se ve škole utváří poměrně obtížně. Na straně jedné jsou genderově nevyvážené sbory pedagogů se všemi úskalími, které toto přináší (emotivní řešení situací, prosazování vlastních řešení, rivalita mezi kolegy, hormonální změny), na straně druhé je pedagog ve třídě nebo skupině dětí osamocen, plně zodpovídá za mnoho faktorů a je pouze na něm, jak vyhodnotí situaci a na následně ji bude řešit. Jedná podle svého nejlepšího vědomí a svědomí, ale není si jist, zda jeho řešení rodiče nebo vedení školy vyhodnotí pozitivně. Jeho předpoklad může být mylný. Vedení škol je spíše na straně dítěte, případně jeho

rodičů, neboť se jedná o klienty vzdělávací služby. Často se přiklání na stranu stěžovatelů, než na stranu svých zaměstnanců.

Vztahy ve škole jsou i z výše popsaných důvodů mnohdy nevyrovnané. Může se vyskytovat rivalita mezi pedagogy, neprofesionalita, mnohdy i pohrdání určitou skupinou zaměstnanců, nedostatek kooperace, případně zvyšující se výskyt syndromu vyhoření nebo alkoholismus kolegů.

Organizační struktura školy může též negativně působit na psychiku zaměstnanců. Vysoké počty žáků, kteří se v jedné učebně dopoledne učí a ve stejné odpoledne vykonávají činnost školní družiny, vybavení zaměřené na výuku, špatné prostorové, materiálně technické a psychohygienické podmínky ve škole, nedostatek financí ve školství obecně, včetně platů zaměstnanců jsou též významnými stresory.

S počty žáků ve škole úzce souvisí pracovní přetížení. Dále mnoho termínovaných úkolů, časová tíseň, nadbytečná administrativa a velká zodpovědnost přinášejí nedostatek odpočinku a uklidnění.

Závažným stresorem je neuspokojená potřeba seberealizace, kterou provází nízké společenské i finanční ocenění, dále pocity ztráty smyslu práce a beznaděje.

Přestože odolnost vůči stresorům je velmi individuální, co může být pro jednu vychovatelku stresorem, pro jinou může být výzvou, sekundárně se může přítomnost stresu ve školní družině včetně projevů neklidu, psychické lability a nervozity odrazit na duševním stavu dětí. Tento fakt je nesporným důvodem k tomu, aby se vychovatelky snažily zvyšovat svoji psychickou stabilitu. Je potřebné pokusit se přerušit vzájemné negativní ovlivňování, neboť chování duševně nevyrovnané vychovatelky podmiňuje vznik negativního chování žáka, jež vychovatelku opět stresuje a snižuje její odolnost, přispívá tak ke gradaci nežádoucího chování ve třídě nebo ve skupině dětí.¹³

Obecně vzato je duševní stav vychovatelky odrazem chování žáků ve skupině. Na budování pozitivních postojů a odolnosti vůči stresu by se měla podílet samozřejmě ona sama. Tento proces však je velmi obtížný bez spolupráce s kolegyňami

¹³ HOLEČEK, V. *Psychologie v učitelské praxi*, Praha: Grada Publishing, a.s., 2014, 1. vydání, str. 63 – 72. ISBN 978-80-247-3704-1.

a v neposlední řadě i bez spolupráce s vedením školy, které by mělo se zaměstnanci na odbourávání stresu pracovat. Na druhou stranu je potřebné si uvědomit, že plnění mnohých úkolů je nezbytné a vyváženost povinnosti a kreativity při jejich plnění je jedním z předpokladů úspěchu ve škole.

1.5 Prevence stresu

Stres můžeme chápat i jako ztrátu zdrojů. Jde o vzájemný vztah mezi osobním postojem a subjektivním vnímáním situace. Čím více lidé ztrácejí své zdroje nebo mají strach, že o ně přijdou, tím více stresu vzniká. Stres je skutečná či hrozící ztráta zdrojů, případně situace, kdy investování zdrojů nepřináší adekvátní zisk. Při stresu dlouhodobém nastává spirála ztrát, která se stává stále více neúnosnou.

Jako ve všech povoláních, tak i ve školní družině je potřebné zdroje investovat, aby vychovatelky získaly nové a bránily se ztrátě. Platí přímá úměra: čím více zdrojů mají, tím více jsou vůči stresu odolnější a při jeho zvládnutí mohou své zdroje využívat. Naopak s menším množstvím zdrojů jsou zranitelnější a mají menší možnosti, aby v průběhu zvládnutí stresu získaly další nové zdroje. Spirála ztrát se postupně zvětšuje a zvládnutí problémů je stále těžší.

Prvním krokem k léčbě stresu je uvědomění si situace a svých zdrojů. Jde i bilanci vlastních zdrojů, odkud je čerpána energie, z jakých oblastí jsou zdroje čerpány, a na co jsou vynakládány, tedy, kde dochází ke ztrátám. Díky analýze zdrojů dojde k uvědomění, jak na tom dotyčný člověk je.

Vychovatelky ve školní družině mohou použít cvičení Ztráta a zisk zdrojů od Buchwaldy¹⁴:

V dotazníku jsou uvedeny zdroje, s nimiž se vychovatelky školní družiny mohou běžně setkat. Ve škálovací stupnici od – 4 do + 4 body označují, do jaké míry v posledním období ztratily nebo získaly své zdroje. Nulou označují zdroje, které nemají vůbec k dispozici. Jde například o: čas na pedagogickou práci, čas na přípravu činností ve školní družině, možnost koncentrace a soustředění, přiměřené finanční ohodnocení, účast na dalším vzdělávání, finanční podpora pedagogické

¹⁴ BUCHWALD, P. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*, Brno: Edika, 2013, 1 vydání, str. 23. ISBN 978-80-266-0159-3.

práce, prostory pro týmové porady, schopnost organizace činností, dobrý vztah k dětem, pozitivní atmosféra, odborně didaktické kompetence, rutinní jistota, vůdčí role ve skupině dětí, transparency rozhodovacích procesů ve škole a podpora ze strany vedení školy, podpora spolupracovnic, pozitivní sociální klima v pedagogickém sboru, možnost obrátit se na kolegyně, dobré rozhovory s kolegyněmi, uznání práce, kolegové, od nichž je možné něco se naučit, schopnost řešit konflikty, pracovní optimismus atd. Dotazník je bodově vyhodnocen. Slouží pro znázornění posouzení zisků a ztrát.

1.5.1 Snižování stresu

Vytvoření strategií ke zvládání stresu vede k vyrovnání se s nároky, které nezvládáme a jež přetěžují naše schopnosti. Mezi účinné techniky patří zvládání stresu pomocí pozitivních myšlenek, představ a postojů, dále pomocí programového jednání, případně pomocí tělesného a psychického uvolnění.

Vnitřní negace, která je průvodcem stresu, je destruktivní a klade překážky na řešení situace. Je lepší myšlení změnit a nahradit pozitivním, konstruktivním myšlením. Rozhovor s osobami, kterým je důvěřováno, vede k urovnání myšlenek a je prvním krokem k úspěchu.

Programové jednání znamená cílené opuštění dosavadního způsobu myšlení, vypracování harmonogramu a jeho následná realizace.

Ovládání relaxačních technik, které vědomě použijeme v zátěžových situacích, vedou k rychlejšímu uvolnění. Účinné jsou následující prvky tělesného uvolnění: protistresové dýchání, zvolnění tempa řeči a pohybů, uvolnění obličeje, tělesná cvičení, autogenní trénink, masáž, zaměstnání těla jakýmkoli pohybem. Při akutních stresových situacích je doporučováno realizovat i prvky psychického uvolnění: vnímání krásy kolem sebe v detailech, vypnout mozek a na nic nemyslet, poslech hudby nebo příjemného hlasu při poslechu četby, navození představ okamžiků úspěchu a štěstí.

Tyto oblasti snižování stresu nemohou existovat izolovaně. Ovlivňují se navzájem a dosahují okamžitého uvolnění při vzniklé stresové situaci.

1.5.2 Emoční zvládání stresu

Při hodnocení situace a vlastních možností zvládnutí stresu mají významnou roli emoce. Nálady a pocity ovlivňují celkové posouzení stavu. Negativní emoce jako jsou projevy frustrace, vzteku, nespokojenost, deprese nebo úzkosti, pokud se objevují příliš často, mohou vyústit v zoufalství a beznaděj. Vychladnutí v oblasti citů se projevuje náladovostí, podrážděností, výrazně klesá ochota k toleranci a pochopení. U profesí, které pomáhají druhým lidem, se objevuje nezájem o pocity druhých. Nepřátelské až nadřazené reakce vedou k intelektuálskému postoji a k citovému ochladnutí. Kontrola emocí může pomoci reagovat ve stresových situacích adekvátním způsobem.

Citová rovnováha vede ke zlepšení nálady, čím je redukován kortizol. Dalšími emočními prostředky jsou relaxační techniky, při nichž je pomocí progresivní svalové relaxace, dechové relaxace, jógy, meditace a sportu zklidňováno tělo, v němž se zpomaluje tep, snižuje se krevní tlak, hladina adrenalinu a dochází k hlubšímu dýchání. Navozují se příjemné pocity bez strachu s vnitřní rovnováhou, myšlenky jsou kladné a přátelské. Chování se změní na uvolněné, klidné, bez námahy a otevřené.

Emoce spoluurčují vlastní jednání. Zklidněním dosahuje člověk čas, při němž je možné promyslet další postup řešení.

1.5.3 Myšlenkové zvládání stresu

Vnímání situace a její řešení ovlivňují nejen pocity, ale i myšlenky. Denní rozvíjení pocitu vděčnosti, vážení si toho, co člověk má, dává více energie a přináší pocit lepší fyzické kondice. Pozitivní myšlenky pomáhají redukovat krátkodobý stres. Mozek je zaměstnán tím, co jej nestresuje. Kladná myšlenka pomáhá vědomě se soustředit na pozitivní záležitost. Pomáhá začít se znovu soustředit na další náročné úkoly. Při dobré náladě je toto jednoduché. Když však člověk není spokojený se situací okolo, má mysl zaplavenou negativními stanovisky. Pozitivní myšlenka představuje výzvu. I maličkost může být pozitivní. Není-li možné ji najít v blízkém

časovém horizontu, je potřeba se podívat nejen do minulosti, ale i do budoucnosti. Cílem je najít pozitivní myšlenku dříve, než mozek začne podléhat negaci.¹⁵

Pozitivní myšlenky pomáhají stres zvládnout, negativní jsou překážkou. Lze však vědomě převzít kontrolu nad svými myšlenkami a vědomě nastavit „dost“. Každý subjekt vnímá i zdánlivě objektivní skutečnosti odlišně. Přání, nárok, očekávání, cíle, normy a také pocity jsou faktory, které ovlivňují naše myšlenky. Důležitým prvkem, jak se se stresovými situacemi vyrovnat, je zastavit negativní myšlenky a nahradit je pozitivními.¹⁶

1.5.4 Předcházení stresu

Mezi techniky, kterými se lze vyhnout zbytečnému stresu, patří:

- time – management
- plánování úkolů
- delegování
- stanovení jasných hranic
- stanovení realistických očekávání, cílů a nároků
- zohlednění vlastních potřeb¹⁷

Time - management je sadou postupů, doporučení a nástrojů pro plánování času, obvykle za účelem zvýšení efektivnosti jeho využití. Time management v současnosti zahrnuje širokou škálu aktivit, mezi které patří plánování, přidělování, stanovení cílů, delegování, analýza stráveného času, monitorování a stanovení priorit. Zpočátku bylo hospodaření s časem využíváno jen pro obchodní nebo pracovní činnosti, ale postupem času se tento obor z důvodu narůstajících nároků na život rozšířil i do osobních aktivit.¹⁸

Strategie time - managementu začíná stanovením osobních cílů. Často stačí jednoduchý seznam úkolů, pro něž může být stanovena důležitost a lhůty ke

¹⁵ BRADBERRY, T. Jak úspěšní lidé zvládají své emoce a stres [on line], dostupné z <http://www.forbes.cz/jak-uspesni-lide-zvladaji-sve-emoce-a-stres> [cit. 2015-12-26]

¹⁶ BUCHWALD, P. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*, Brno: Edika, 2013, 1 vydání, str. 58 – 60. ISBN 978-80-266-0159-3.

¹⁷ BUCHWALD, P. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*, Brno: Edika, 2013, 1 vydání, str. 62. ISBN 978-80-266-0159-3.

¹⁸ Time management [on line], dostupné z https://cs.wikipedia.org/wiki/Time_management [cit. 2015-12-26]

splnění. Seznam úkolů je nástroj, který slouží jako doplněk k paměti. Seznamy úkolů mohou být odstupňovány. Řízení času vede k nastolení organizovanosti, ke splnění úkolů podle priorit. Pomáhá k uskutečnění věcí vůbec, zamezuje zbytečnému odkládání plnění úkolů. Podporuje efektivně používat ty nejlepší nástroje ke splnění cílů. Přináší uvědomění kdy, a jak dlouho se bude člověk dané činnosti věnovat. Pohled na splněné úkoly v daném termínu dodává pocit sebeuspokojení a motivaci do další práce.

Delegováním se rozumí přenesení úkolu na někoho jiného. Jde v podstatě o manažerskou dovednost. Při předcházení stresu se jedná o schopnost přenést některé úkoly na blízké osoby podle toho, jak jsou schopny je splnit.

Vědomé změny v chování znamenají velký posun při zvládání stresu. K získání úspěchu je potřebné připravit se na jednotlivé kroky a stanovit cíle, kterých je žádoucí dosáhnout. Člověk přijímá změnu, když si uvědomí, že se změnou přichází užitek. Osobní síla pramení ze schopnosti ovlivňovat svět. Výsledkem činnosti je stav, který si člověk přeje. Je nežádoucí očekávat řešení od jiných.

K dobrému výsledku přispívá i budování osobních vztahů. Pokud mají vztahy vyšší hodnotu než materiální stránka života, vytváří se sociální opora a podpůrná síť přátelských vztahů. Vztahy jsou záležitostí obou partnerů (vychovatelka – dítě, vychovatelka – rodič, vychovatelka – kolegyně, vychovatelka – vedení školy, vychovatelka – členové rodiny atd.). Průběh vztahů se může z různých důvodů měnit, mění se tedy komunikační styl spolu s chováním jedince.

Důležitým momentem je emocionální přeladění a vědomé oddělení domova a práce. Problémy z domova děti ani rodiče nezajímají, problémy ze školy řešené v domácím prostředí jsou pro dobré fungování rodiny zátěží. Kolegové, vedení školy, životní partner, případně přátelé mohou poskytnout rady pouze na základě svých osobních zkušeností. Zvládání stresu spočívá především ve změně našich myšlenek a v profesionální pomoci psychologa, terapeuta, kouče a komunikačních skupin.

1.5.5 Změny v chování

Naše chování je naučené a je možné ho změnit. Vychovatelka ve školní družině může ovlivnit řadu způsobů chování dětí. Nikterak tím nebere právo rodičů na ovlivňování chování a osobnosti svých dětí. Vychovatelka se může stát pro děti výchovným vzorem. Může se stát nejenom respektovanou osobou, ale i člověkem, k němuž mají děti blízko a důvěřují mu.

Chování vychovatelky musí být opravdové a musí odpovídat jejím emocím a myšlenkám. To však vyžaduje zvládnutí vlastních pocitů, myšlenek a chování. K tomu je potřebné chování vysvětlovat, aby děti pochopily zásady tohoto jednání. Nedílnou součástí je i rozeznání a přiznání si vlastních nedostatků. Pokud vychovatelky stresuje chování žáků, měly by především posoudit své chování a uvědomit si, nejsou-li nároky na chování žáků nesplnitelné. Nelze vnutit dětem představy ideálu, který samy nedokážou naplnit.

Vědomá změna chování vyžaduje spolupráci vychovatelky a dětí. Rozvinutí schopnosti dětí, aby se chovaly určitým způsobem z vlastního popudu, znamená posílení jejich vnitřní motivace. Ze strany vychovatelky je důležité zjistit, co děti potřebují nebo co je příčinou jejich nepříjemného chování. Co činí chování dítěte nepříjemným, je pouze vnímání vychovatelky z pozice dospělého. Vychovatelky mají možnosti podporovat sebekázeň a odpovědnost dětí. Významnou roli zde hraje partnerská spolupráce mezi vychovatelkami a dětmi, která významně přispívá ke zvládnutí zátěže při stresových situacích.

1.5.6 Společné zvládání stresu ve školní družině

Uvědomění, že chová-li se dítě tak, že jeho jednání představuje pro vychovatelku problém, a tím začíná být vlastníkem problému i ona, je prvním krokem k řešení stresu.

Podpora schopnosti řešit problémy k dosažení konstruktivních změn spočívá v přijímání druhého člověka. Nevměšování do řešení druhých, nezasahování do řešení podle stylu, jak bych věc řešil sám, naslouchání a řešení problémů v týmu přináší významné výsledky při řešení chování v dětských kolektivech.

Dovednost naslouchání bez zasahování, bez sdělování svých zkušeností je jednou z prvotních, které by si měla vychovatelka osvojit. Mlčením, očním kontaktem, případně přikyvováním dává vychovatelka najevo, že ji problémy dítěte zajímají. Je však těžké správně poslouchat. Celý proces vyžaduje empatii a čas. Vždy je dobré zopakovat sdělovaný obsah a ubezpečit se, zda bylo problému porozuměno. Pocity druhé strany jsou velmi důležité, je potřebné se vyhnout jejich hodnocení. Na sdělení dítěte není dobré reagovat emotivně, je potřebné přiznat i své omyly. Ironické poznámky směrem k dítěti jsou zásadní chybou při řešení problému. Partnerský způsob zvládání konfliktů je dobrou cestou k dosažení cíle.

To, co platí pro změnu v chování vůči dětem, platí i pro změnu v chování vůči ostatním dospělým. Mnoho stresu by se vytratilo, kdybychom se naučili mluvit jeden s druhým, ne jeden o druhém.¹⁹

Dovednost řešit konflikty, kooperovat, vyjednávat není jedinci dána, je potřebné si ji osvojit. Chování vychovatelky může velmi výrazně tyto sociální dovednosti formovat, protože dítě se s některými situacemi setkává v jiné podobě, než je rodinné prostředí. V interakci s ostatními lidmi jde o to, aby bylo v rovnováze naše přizpůsobení se druhým a druhých nám.

¹⁹ HOLEČEK, V. *Psychologie v učitelské praxi*, Praha: Grada Publishing, a.s., 2014, 1. vydání, str. 80 – 84. ISBN 978-80-247-3704-1.

2 Techniky k eliminaci vlivu stresu

Dnes je kladen velký důraz na potřebu zdraví pro kvalitní výkon pedagogické profese. Zdraví můžeme označit jako pohodu fyzickou, psychickou a sociální. Řada povolání, mezi něž patří i zájmové vzdělávání, je značně stresující. Je potřebné znát způsoby, při nichž se jedinec dostane z úrovně stresové pohotovosti do pásma funkční normy. Pod pojem duševní hygiena se často řadí konkrétní postupy a techniky, jak minimalizovat dopady stresových situací, tzv. první pomoc. Dále příprava na náročné situace a v neposlední řadě životní styl, který je cestou ke zvyšování vlastní odolnosti.

Duševní hygienou je soubor poznatků, zásad, postupů s technik, které mohou zmírňovat negativní důsledky stresu, připravovat jedince na náročné životní situace, předcházet jim nebo zvyšovat odolnost vůči nim. Mohou též vést k rozvoji osobních a osobnostních potencialit.²⁰

Ve společnosti se stále objevují názory na povolání vychovatelky, o něž se často opírají média a které působí zhoubně na psychiku všech pracovníků ve školství. Jde především o předsudky ve smyslu, že vychovatelka má krátkou pracovní dobu, dlouhé prázdniny, nemusí odpočívat, protože se s dětmi jenom hraje, vychovatelka často bývá označována za hysterickou, pokud vyžaduje dodržování zásad ve školní družině, dítě se zabaví ve skupině samo, všichni vědí, jak to ve škole chodí. Stačí si přečíst internetové diskuze, pokud v médiích projde, že budou mít pedagogové přidáno na platě. Často se pedagogové shazují sami navzájem, protože každý má dojem, že vlastní patent na rozum. Tradovaná očekávání snižují motivaci pedagogů ke změně svého chování.

Přestože se duševní hygieně zpočátku vychovatelka nevěnuje, často si ve stresové situaci intuitivně pomáhá. Mezi nejrozšířenější patří fyziologické postupy, správné dýchání, získání odstupu, budování sociálních kontaktů, humor, pozitivní náhled na situaci. Existují i rizikové způsoby řešení, jež bývají často používány. Alkohol, nikotin, přemíra jídla, farmaka a v poslední době i závislost na elektronických

²⁰ MERTIN, V.; GILLERNOVÁ, I. (eds.) *Psychologie pro učitelky mateřské školy*, Praha: Portál, 2003, 1. vydání, str. 40 – 41. ISBN 80-7178-799-X.

médiích sice vedou ke krátkodobému odbourání stresu, v dlouhodobém horizontu však přinášejí závislosti.

Ačkoli si každý vytváří svůj systém duševní hygieny, je důležité znát ověřené techniky, které využívají odborníci. Jejich užití má přednost v tom, že vedou rychleji k cíli.

Vždy je však potřebné uvědomění, že stres není situace, která nás ohrožuje, ale to, jak se na ni díváme, jaký k ní máme postoj. Stres má takové rozměry, jaké umožníme ve svých myšlenkách.

2.1 Relaxační techniky fyziologické

2.1.1 Dýchání

Jednou z úspěšných a zaručených metod je řízené dýchání, při němž ovládáme svůj dech a postupně uvolníme úzkost, mnohdy i panický stav. Nejdříve je potřebné najít si bezpečné místo, v němž člověk zaujme základní polohu, která bude nejpríjemnější. Je možné si lehnout, sednout, případně stoupnout s oporou pro záda. Myšlenky se nechají volně plynout, ale u žádné se nelze zastavovat.

Cvičení pokračuje volným výdechem, po němž následuje pomalý mělký nádech s počítáním od jedné do čtyř. Poté se opět s počítáním do čtyř zadrží dech. Následuje pomalý výdech, opět s počítáním do čtyř. Cílem cvičení je rozvolnit úzkost. Dýchání by mělo být adaptabilní, schopné rychle se přizpůsobit změnám zátěže. Chybou je rychlé dýchání, jakoby se člověk chtěl zbavit obtížné situace a „vydýchat“ ji. Správné dýchání je hluboké s přestávkou po nádechu. Při cvičení pomáhá představa, že po nádechu je dáván prostor kyslíku, aby se rozprostřel po celém těle, dostal se do mozku a tam působil uklidňujícím vlivem na nervovou soustavu. Výdech je dlouhý, svaly se při něm uvolňují. Výdech může být delší než nádech.

Při situaci, kdy vychovatelka nemůže odejít z místnosti, je dobré pokusit se podívat z okna a spolu se zatažením prstů v pěst se několikrát zhluboka nadýchnout a vydýchnout. Tato okamžitá pomoc vede k odbourání bezprostředního napětí a pomáhá ke zklidnění pro další reakci na vzniklou situaci.

Tyto techniky jsou nenáročné na pomůcky a jsou sociálně velmi nenápadné. Lze je používat zpravidla kdykoli a kdekoli.²¹

2.1.2 Autogenní trénink

Autogenní trénink je základním kamenem protistresového programu. Je založen na principu dosažení stavu vnitřního duševního soustředění při maximálním tělesném uvolnění, k němuž dochází cestou autosugesce. Důležitou podmínkou relaxace je odpoutání se od vnějších vlivů působících na člověka a koncentrace na sebe sama a na určité myšlenky a představy, které ovlivňují psychiku a fungování organismu.

Existuje již spousta nahrávek autogenního tréninku na internetu, případně je možné si vytvořit svůj vlastní trénink.

Autogenní trénink zahrnuje šest kroků, které se nacvičují postupně, další se přidávají až zvládnutí předcházejících.

První fází je navození pocitu tíže v končetinách. V pozici lehu se zavřou oči a opakuje se formulace „pravá ruka je těžká“. Lidé s dominancí levé ruky začínají levou rukou. Poté následuje autosugesce: jsem naprosto klidný. Opakování činnosti vede k prohloubení stavu. Následně se proces opakuje u druhé ruky. Dále se opakuje, že obě ruce jsou těžké. V druhé části cvičení se přejde obdobným způsobem k nohám. Cvičení končí formulací, že celé tělo je těžké. Tento cvik je možné zpravidla zvládnout za čtrnáct dní.

Druhou fází je nácvik, který vede k uvolnění cév. Tím selepší prokrvení a výživa vnitřních orgánů. Postupujeme obdobně jako při první fázi s formulacemi „pravá ruka je teplá a jsem naprosto klidný. Nakonec použijeme formulaci „celé tělo je teplé“. Důležité je opravdové navození pocitu tepla v těle.

Třetí cvičení posiluje regulaci srdce. Napomáhá pocítit klidný tep srdce a umožňuje zachovat vyrovnanost. Opakují se formulace „mé dobré srdce tluč klidně a silně“. Lidé úzkostní nebo s vadou srdce mohou toto cvičení vynechat.

²¹ BROŽ, F. *Jak ovládnout stres* [on line], dostupné z <http://psychologie.cz/jak-ovladnout-stres/> [cit. 2015-12-29]

Při čtvrtém cvičení se navozuje pocit klidného dechu formulací „můj dech je klidný“. Pomáhá k uvolnění těla. Jde pouze o pozorování dechu, nikoli o jeho ovlivňování.

Cílem pátého cviku je uvolnění břišních orgánů a navození pocitů příjemného tepla v této oblasti. Používá se formulace „do mého břicha proudí teplo“. Též pomáhá představa, že se teplo rozlévá od hrudníku dolů a prohřívá celou oblast břicha.

Poslední šestá fáze má pomoci uchovat si chladnou hlavu. Osvěžuje mysl a prohlubuje soustředění. Opakuje se formulace „čelo je příjemně chladné“. Výsledek umocňuje představa jemného vánku kolem hlavy.

V průběhu cvičení může dojít i ke spánku, proto je důležité správné ukončení relaxace. Instrukce pomáhají k probuzení a nesetrvávání ve stavu relaxace, který je sice příjemný, ale brání dalšímu soustředění. Cvičení by se měla zakončit formulacemi „zhluboka se nadechnou, vydechnout, sevřít ruce v pěst, napnout paže a otevřít oči“.

Autogenní trénink pomůže od nahromaděného stresu a nečekané úzkosti. Už po prvních cvičeních jsou pocíťovány příjemné účinky této techniky. Pravidelným cvičením se výsledek stále zlepšuje.²²

2.1.3 Progresivní relaxace

Tato metoda je používána při zátěži, kterou lze předpokládat, např. při jednání s rodiči nebo s vedením školy. Dochází k pocitům ztuhlosti těla, svaly jsou v napětí a je potřebné uvolnění. Současně je i mysl vystavena velkému stresu.

Jacobsonova progresivní relaxace²³ je nácvik, který pomáhá uvědomit si stav mezi napjatými a uvolněnými svaly. Postupně se procházejí jednotlivé svalové skupiny,

²² BROŽ, F. *Jak ovládnout stres* [on line], dostupné z <http://psychologie.cz/jak-ovladnout-stres/> [cit. 2015-12-29]

²³ Edmund Jacobson byl americký lékař v oblastech interního lékařství, psychiatrie a fyziologie. Žil v letech 1888 – 1983. Již v první polovině 20. století zaváděl uplatnění psychologických principů do medicíny (psychosomatická medicína) a prokázal spojení mezi nadměrným svalovým napětím a poruchami těla a psychiky.

kteře jsou napínány a uvolňovány. Důležité je nacvičovat napětí a uvolnění ve správném pořadí a rytmu. Napětí by mělo přijít na konci nádechu, uvolnění s výdechem. Svaly by měly být napnuté asi pět vteřin, pak dochází k povolení a uvolnění na deset až patnáct vteřin. Pozornost je zaměřena na jednotlivé části těla.

Důležité při realizaci je klidné a pravidelné dýchání břichem. Postupuje se zpravidla od nohou pokyny, např. zvedněte palce na nohách, tlačte vzhůru, uvolněte; zatlačte nohy do podlahy, uvolněte, napněte stehna, uvolněte, zatněte hýždě, uvolněte, přes břicho, hrudník, ramena, krk až k hlavě. Doporučuje se udělat sedm nádechů a výdechů při každém kroku a vždy nechat tělo uvolnit jako hadrového panáka.

Je důležité si najít klidné místo a stanovit vhodnou dobu na cvičení. Cvičení se musí pravidelně opakovat. Po skončení cvičení je potřebné setrvat a uklidnit mysl. Nevstávat příliš prudce a rychle. Zpočátku je vhodné cvičit minimálně 10 minut dvakrát týdně. Vždy platí, že cvičením se dovednost prohlubuje a zdokonaluje.²⁴

2.2 Relaxační techniky emoční změny

Základem psychogenního emočního přeladění je aktivita člověka zaměřená na smysluplnou práci pro druhé. Lidé, kterým je toto vlastní, mají hodnotné osobní charakteristiky, nejsou závislí na mínění druhých, nevykonávají činnosti proto, aby se zalíbili, nejsou obětmi nálad. Střídají práci manuální a duševní.

Psychogenní emoční přeladění znamená posilování kladných nálad a citů. K ovládnutí nálad jedince je potřebné jejich odhalení a rozeznání. Ženy se soustřeďují na negativní jevy, mají pocity izolace, nedokážou zvládnout nepříjemné zážitky, dotýká se jich jakákoli kritika, stále bojují s vnitřní nejistotou. To se však promítá nejen do práce s dětmi, ale i do sociálních vztahů ve školní družině.

Jedinec se nemůže zaměřovat pouze na sebe, neboť kladné pocity, které hledá, nepřicházejí, najde opět jen sebe. Často se nedovede radovat z obyčejných věcí, z nichž se skládá většina života. Také příliš snadný zisk bez vlastního přičinění jedince netěší a brzo přichází pocit nudy. Člověku chybí radost z práce, má nízké

²⁴ BROŽ, F. *Jak ovládnout stres* [on line], dostupné z <http://psychologie.cz/jak-ovladnout-stres/> [cit. 2015-12-29]

sebevědomí a postrádá hrdost na své výsledky. Neoceňuje hodnoty, které jsou okolo něj, chce stále více a křečovitě na tom trvá. Rozvíjí se pak vnitřní neklid a jsou narušeny mezilidské vztahy. Nelze ani očekávat, že nastanou ideální podmínky k uklidnění a pozitivnímu naladění. Člověk se však musí rozhodnou okamžitě, bez hledání okolností, za nichž vše půjde lépe. Jedinec musí objevit, co je v jeho okolí krásné, i když je často ve velmi tíživé situaci. Neúcta ke skutečným hodnotám programově brzdí růst těchto hodnot a podryvá rozvoj kladných morálních vztahů mezi lidmi.

Mezi prostředky citového přeladění patří prožívání kladných psychických stavů, ovlivnění emocí prostřednictvím myšlení, posilování kladných emocí jejich opakováním a pozitivní autosugesí, tzv. afirmacemi.

Člověk je schopen navozovat si stavy kladné i negativní. Z pohledu duševní hygieny je důležitý výběr situací a pocitů, které jej obohacují a navozují příjemnou náladu. Ve školní družině si může vychovatelka uvědomit, že odmítavý postoj dítěte není provokováním, ale může být i jiné příčiny, jako např. potřeba komunikace o činnosti nebo zhoršený psychický či fyzický stav dítěte. Pokud vychovatelka zvládá zásady komunikace, může velmi rychle odhalit příčiny chování dítěte a nesoustředí se pouze na negativní projev dítěte. Pozitivní strategie obohacuje nejen vychovatelku, ale i dítě. Dostatek pohybu po práci může mít také velmi pozitivní efekt nejen pro tělo, ale i duši.

Emoce výrazně ovlivňují naše myšlení. O tom, co je citově blízké, jedinec hodně přemýšlí, problém zaměstnává jeho mysl. Pokud si člověk vybaví nepříjemné zážitky ze školy doma a naopak, hned se projeví neklid, hněv, nejistota. Pokud zvládá své myšlení, zvládá i emoce a nesnadno jim podlehne.

Pokud člověk ve svém vědomí nějakou myšlenku opakuje nebo pokud často prožije nějaký psychický stav, tím si situaci fixuje. Proto je potřebné soustředit se na pozitivní prvky v prožívaných situacích a často si je vybavovat. Dále se nezabývat stavy, které není žádoucí uchovat. Je důležité sbírat pozitivní myšlenky a v případě potřeby je umět oživit a připomenout.

Pozitivní autosugesce je velmi účinným prostředkem k překonání stresu. Afirmace si může člověk nejenom několikrát za den připomínat, ale může je mít i napsané ve

své blízkosti a několikrát za den je opakovat. Mezi formulace, které mohou pomoci, patří: „Jsem si stále více jistá sama sebou. Cítím se klidná a uvolněná. Nebojím se odpovědnosti. Respektuji se. Jsem rozhodná, důvěřuji si.“²⁵

Mnoho potřebných afirmací pro úspěšný život uvádí ve svých knihách Louise L. Hay.²⁶

2.3 Asertivní komunikace

Asertivní komunikace je dovedností, kterou se lze dobře naučit. Je jednou z komunikačních technik, kterou by měli umět všichni pedagogové. Učí aktéry komunikaci a řešení situací s rozmyslem a v klidném stavu. Agrese a manipulace jsou pro komunikaci ve školním prostředí výrazně škodlivější než jinde, protože pedagog dává dětem a žákům vzor, který napodobují. Vychovatelka ve školní družině může mít často pocit, že stále ustupuje, že nedosáhne svého.

Asertivita je zdravé a přiměřené sebeprosazování, nenásilně projevené sebevědomí, schopnost prosadit se, hájit svá práva, chovat se sebejistě a sebevědomě, aniž by se člověk uchýlil k agresi a porušil práva ostatních.²⁷

Jde v podstatě o trénink, při němž se jedinec učí vyjadřovat se, prosadit se beze strachu a případně se bránit. Učí se nejednat na úkor druhých a učí se zabránit chování druhých, které ho zraňuje. Cílem nácviku asertivní komunikace je vyjádření svého stanoviska a nebát se oponovat.

Asertivní jednání tedy není pasivní, ale ani agresivní. Je komunikační strategií, při níž jedinec dokáže přímo sdělit, jaké jsou jeho cíle, o co mu jde, co si o problému myslí a jak prožívá vzniklou situaci. Asertivní člověk má pozitivní přístup k lidem a nechybí mu přiměřené sebevědomí. Zvládá umění naslouchání druhým lidem. Dokáže přistoupit na kompromis. Vytváří kolem sebe pohodovou atmosféru. Asertivní jedinec se umí bránit manipulaci, kritice, napadání. Asertivní chování

²⁵ BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Prostějov: Computer Media s.r.o., 2011, 1. vydání, str. 70 – 75. ISBN 978-80-7402-110-7.

²⁶ Louise L. Hay (nar. 1926) je spisovatelka publikací o osobním růstu, věnuje se přednáškám a seminářům jako motivační kouč.

²⁷ Slovník cizích slov [on line], dostupné z <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/asertivita> [cit. 2015-12-30]

vyžaduje, aby se člověk uměl rozhodovat sám za sebe a za svá rozhodnutí nesl odpovědnost. Jedná jasně, jednoznačně, slušně. Má právo na změnu názoru a dělat chyby.

U asertivity rozlišujeme několik základních dovedností, které jsou pro zvládnutí této komunikační techniky nezbytné:

- Pokažená gramofonová deska – stálé opakování stanoviska, vede k vytrvalosti při prosazování názoru.
- Otevřené dveře – přiznání pravdy protistraně, ale ponechání si pozice zůstat konečným rozhodcem.
- Sebeotevření – usnadňuje sociální komunikaci a umožňuje vyjádření věcí, které by dříve zapříčiňovaly pocity viny a úzkosti.
- Volné informace – rozpoznání prvků, které jsou pro partnera zajímavé a důležité a zároveň nabízení nových volných nevyžádaných informací o člověku.
- Negativní aserce – přijímání chyb a omylů, kterých se jedinec dopouští, souhlas s kritikou, redukuje zlost a agresivitu kritika.
- Negativní dotazování – vede k aktivní podpoře kritiky, používání získaných informací, jsou-li užitečné, nebo jejich vytěsnění, jsou-li manipulativní. Protistrana je též vedena k asertivitě a menší závislosti na manipulaci.
- Selektivní ignorování – pomáhá vyrovnat se s kritikou, na niž jedinec nereaguje, ale dává najevo, že ji slyšel.
- Přijatelný kompromis – pomáhá k dohodě obou stran.²⁸ Většina technik se lépe používá, pokud jsou naučeny někým druhým, ve školení nebo výcviku.

²⁸ ŠMORANCOVÁ, N. *Asertivita* [on line], dostupné z <http://www.mujuvztah.cz/asertivita/> [cit. 2015-12-30]

2.4 Životní styl

Holistická koncepce se dá velmi dobře uplatňovat i při zvládání stresu. Je potřebné si uvědomit odlišnosti stresu a distres a jejich dopad na život jedince. Odhalit vlastní reakce, nepopírat vlivy, které jsou schopny jedinci uškodit. Vychovatelky ve školní družině si často nepřipouštějí, že mohou výrazně snížit stresovou zátěž tím, že si osvojí zdravější životní styl, který pomáhá dosáhnout harmonie mezi myslí a tělem. Do života by měly zařadit více pohybu, vyváženou a kvalitní stravu, odpočinek včetně dostatku spánku. Dále by měly pečovat o své vztahy v rodině i v zaměstnání.

Zdravý životní styl je harmonizace činnosti člověka, jeho pocitů, myšlenek, sdělení tak, aby vše pracovalo v jeho prospěch a dobro. Pokud jedna část života nepracuje v harmonii s celkem, nutně se toto projeví i na ostatních částech. Zdravý životní styl vede k stavu hlubokého klidu, spokojenosti a vnitřní radosti. Život je ve své podstatě zjednodušený a má lepší stabilitu a kvalitu. Zdraví, vitalita, klid, radost se stávají přirozenou součástí života jedince. Ten však musí vědomě pracovat na změně svého stavu.

3 Výzkumná část

Obsahem mé bakalářské práce je označení stresorů, které mohou působit na vychovatelky při výkonu jejich povolání. Rovněž jsou v práci uvedeny postupy či metody, které vychovatelkám pomáhají zvládat stresové situace přímo v práci, či jim umožní stres po návratu domů odbourávat. Předmětem výzkumné části práce, je zjistit, jak velká část vychovatelek je z každodenního hlediska nucena stresorům čelit a zda znají metody, kterými si při takových chvílích mohou pomoci, popřípadě, jestli tyto zklidňující techniky využívají.

V rámci výzkumné části práce jsou nejprve definovány hypotézy, které korespondují s konkrétním cílem výzkumu. Hypotézy jsou následně potvrzeny či vyvráceny prostřednictvím dotazníkového šetření, které bylo provedeno na náhodně zvolených základních školách s tím, že cílem tohoto náhodného výběru bylo docílit relativně vyváženého poměru mezi školami, umístěnými na vesnici a školami ve městě. Potvrzené či vyvrácené hypotézy byly poté, mimo drobného komentáře, obohaceny i o další návrhy a doporučení, které se k danému tématu zdály relevantní.

3.1 Stanovení výzkumného problému

Cílem mé bakalářské práce je zjistit, jak velké procento vychovatelek se téměř denně setkává se stresovými situacemi, kolik z nich se cítí být vystavováno dlouhodobému tlaku a zda vědí, že existují metody a postupy, kterých mohou v dané chvíli využít a zda takto skutečně činí. V rámci dotazníkového šetření bych se pak ráda zaměřila i na konkrétní stresory, které na vychovatelky nejčastěji působí.

3.2 Hypotézy

Pro svůj výzkum jsem zvolila následující hypotézy, u kterých se prostřednictvím dotazníkového šetření pokusím vyvrátit, či potvrdit jejich validitu:

1. *Více než 50 % dotazovaných vychovatelek pociťuje v práci téměř denně stresové situace, které vnímají jako trvalý stres.*
2. *Minimálně 30 % vychovatelek má pocit, že za dobu výkonu tohoto povolání již bylo vystaveno dlouhodobému tlaku.*

3. *Více než 80 % dotazovaných nevyužívá techniky či cvičení, uvolňujících vnitřní napětí.*
4. *Nejméně 50 % dotazovaných vychovatelek o těchto technikách ani neslyšelo.*
5. *Pokud by měly tu možnost, zúčastnilo by se odborného školení, zaměřeného na zvládání stresových situací a následné vyrovnávání se s dlouhodobým stresem, více než 80 % dotazovaných vychovatelek.*

3.3 Respondenti

Výzkum je zaměřen na vychovatelky základních škol. Vycházela jsem z předpokladu, že každá základní škola mezi svými zaměstnanci eviduje jednu, maximálně dvě vychovatelky. Abych zajistila výzkumný soubor o dostatečné velikosti a výsledek dotazníkového šetření mohl mít odpovídající vypovídající hodnotu, oslovila jsem prostřednictvím emailové pošty 50 základních škol. Z takto oslovených pracovišť se mi, s příslibem doručení anonymních dotazníků, ozvalo na 42 základních škol, přičemž 24 z nich představovaly školy situované na vesnicích a zbylých 18 působilo ve městech. V těchto školách evidují na pozici vychovatele 53 zaměstnanců, přičemž všichni tito zaměstnanci jsou ženy. Návratnost dotazníků, vzhledem k dříve zaslanému průvodnímu emailu, byla 100%.

3.4 Druh výzkumu

Jak jsem již v textu práce uvedla, pro účely potvrzení či vyvrácení mnou stanovených hypotéz jsem zvolila jako způsob výzkumu dotazníkové šetření. Rozhodla jsem se takto s ohledem na jeho schopnost zachytit názor většího počtu zaměstnanců. Rovněž jsem se k tomuto druhu výzkumu přikláběla z důvodu snadného zpracování a vyhodnocení výsledku šetření.

3.5 Výzkumné metody

Za výzkumnou metodu jsem zvolila dotazník, který je složen z devíti uzavřených otázek (výběrových, výčtových, dichotomických a škálových) a jedné polootevřené otázky. U všech otázek je možná pouze jedna odpověď, pokud u jejího zadání není uvedeno jinak. U polootevřené otázky mohli respondenti napsat i jiné odpovědi či

doplňující informace. První dvě otázky v dotazníku jsou identifikačního charakteru a jsou zaměřeny na věk respondentů a jejich praxi, zbylé otázky pak již vychází ze stanovených hypotéz.

4 Analytická část

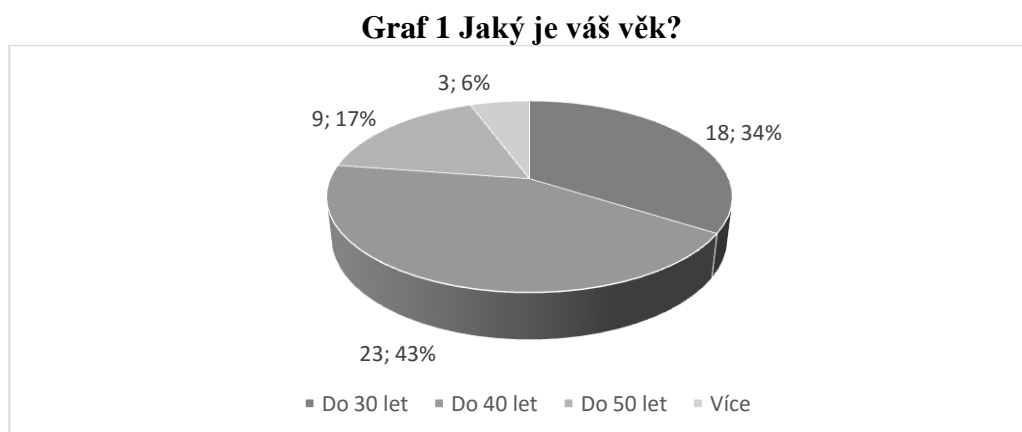
Výzkumná část práce byla provedena za pomoci distribuce dotazníků, které byly v měsíci lednu a únoru rozeslány do 50 základních škol prostřednictvím emailové pošty. Vyplněné dotazníky se mi vrátily ze 42 škol, z čehož 24 z nich sídlí na vesnici a zbylých 18 základních škol působí ve městech. Teritoriální rozdělení škol nebylo nikterak konkrétně zaměřeno, spíše jsem se snažila své šetření rovnoměrně rozdělit mezi jednotlivé kraje, aby bylo dosaženo co nejvěrohodnějšího obrazu. Dotazník byl doplněn krátkým sdělením o účelovosti tohoto šetření a zaručené anonymitě všech respondentů.

4.1 Metody vyhodnocení

Dotazník je složen z deseti otázek, které jsou v následující části vyhodnoceny pomocí grafického zobrazení, jež je pro lepší přehlednost doplněno procentuálním podílem jednotlivých odpovědí. Grafické zobrazení získaných odpovědí je vždy doplněno i tabulkou, obsahující absolutní četnosti daných odpovědí, spolu s krátkým slovním komentářem k danému tématu.

4.2 Vyhodnocení

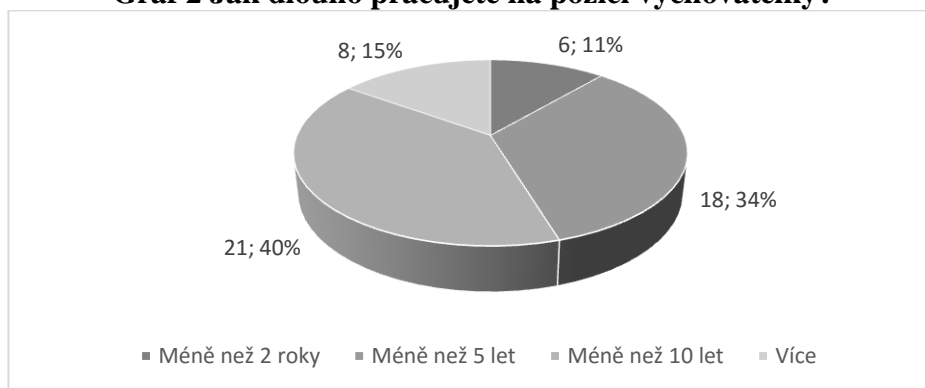
Dotazník je složen z deseti otázek, z čehož první dvě jsou identifikačního charakteru. Úlohou těchto otázek je nadést čtenáři představu o výzkumném souboru a to s ohledem na jejich věk a délku působení na pozici vychovatelky. Jak jsem v textu práce uvedla, všichni respondenti jsou ženy.



Jaký je váš věk?	
Do 30 let	18
Do 40 let	23
Do 50 let	9
Více	3

Dle získaných odpovědí na první dvě identifikační otázky jsem zjistila, že práci vychovatelky vykonávají převážně ženy do 40 let (77,3 %), konkrétněji pak vychovatelky do 30 let věku tvoří 33,9 % dotazovaných a vychovatelky do 40 let 43,4 % respondentů.

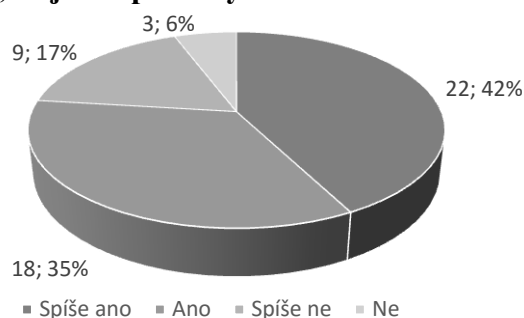
Graf 2 Jak dlouho pracujete na pozici vychovatelky?



Jak dlouho pracujete na pozici vychovatelky?	
Méně než 2 roky	6
Méně než 5 let	18
Méně než 10 let	21
Více	8

Předmětem druhé identifikační otázky bylo zjistit blíže délku praxe dotazovaných vychovatelek. Na pozici vychovatelky pracuje méně než dva roky pouze 6 z 53 dotazovaných žen, což svědčí o jisté nízké fluktuaci v tomto odvětví. Nejčastěji se vyskytovala délka praxe do pěti let (33,9%) a do deseti let (39,6%). Déle než deset let pracuje na pozici vychovatelky pouze 8 respondentek.

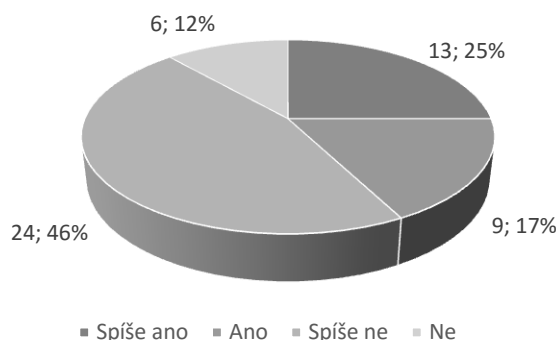
Graf 3 Máte pocit, že jste v práci vystavování stresu téměř denně?



	Máte pocit, že jste v práci vystavování stresu téměř denně?
Spíše ano	22
Ano	18
Spíše ne	9
Ne	3

Tato otázka měla zmapovat, zda se vychovatelky při výkonu své práce cítí vystavování stresu a to na denní bázi. Z 53 dotazovaných se pod každodenním tlakem cítí 41 vychovatelek, což představuje 77,4 % celkového výzkumného souboru. Toto zjištění vypovídá o značné psychické náročnosti tohoto povolání a o nutnosti se proti tomuto ohrožení bránit, ať už z pozice zaměstnavatele, či pozice vychovatelky.

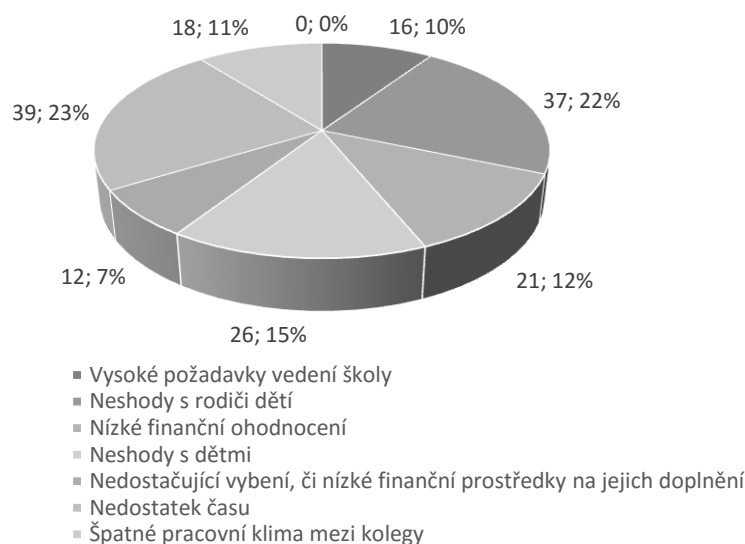
Graf 4 Byli jste někdy za dobu výkonu tohoto povolání pod dlouhodobým tlakem?



	Byli jste někdy za dobu výkonu tohoto povolání pod dlouhodobým tlakem?
Spíše ano	24
Ano	13
Spíše ne	9
Ne	6

Vychovatelky, které jsou stresu denně vystavovány (jak z předchozí otázky vyplynulo, jedná se téměř o tři čtvrtiny dotazovaných), mu nemusejí nutně podléhat a cítit se stísněny. Tato otázka je spíše zaměřena na působení dlouhodobého tlaku, který, jak v teoretické části uvádím, již vychovatelky nemotivuje, ale skličuje. Dlouhodobé působení stresu může mít na jedince vážné psychické i fyzické následky a stresorů, které mohou na vychovatelky působit, je, jak jsem v teoretické části práce uvedla, skutečně řada. Z dotazníkového šetření vyplývá, že za dobu své praxe, bylo takovému dlouhodobému tlaku vystaveno 41,6% dotazovaných.

Graf 5 Čím jsou nejčastěji způsobeny stresové situace ve Vaší práci?

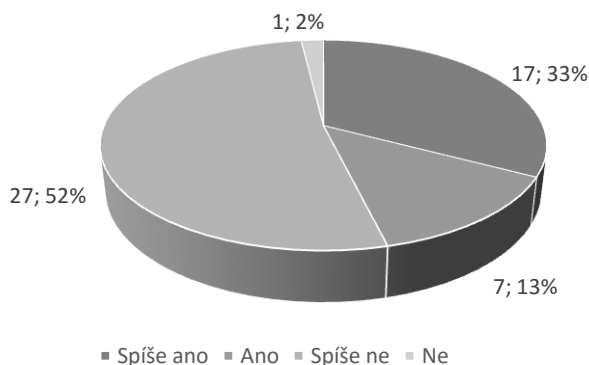


	Čím jsou nejčastěji způsobeny stresové situace ve Vaší práci?
Vysoké požadavky vedení školy	16
Neshody s rodiči dětí	37
Nízké finanční ohodnocení	21
Neshody s dětmi	26
Nedostačující vybavení, či nízké finanční prostředky na jejich doplnění	12
Nedostatek času	39
Špatné pracovní klima mezi kolegy	18
Jiné	

Za největší stresory při výkonu svého povolání označili vychovatelé nedostatek času (73,6%) a neshody s rodiči (69,8 %). Dalším velmi významným faktorem, proč

jsou vychovatelky vystavovány tlaku, jsou neshody s dětmi, nízké finanční ohodnocení a špatné pracovní klima mezi kolegy i vysoké požadavky vedení školy. 22,6 % dotazovaných uvedlo za příčinu tlaku v práci nízké možnosti vybavení co se prostoru a prostředků družiny týče.

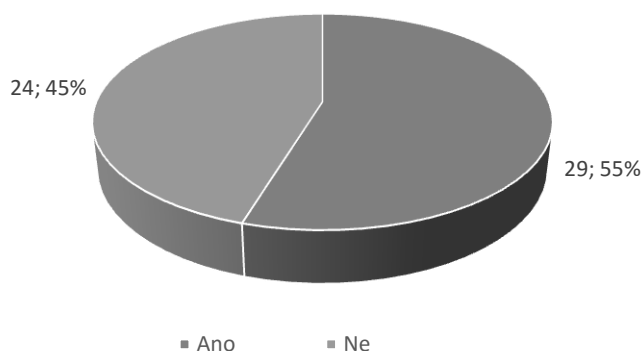
Graf 6 Věnujete se ve svém volném čase nějakým koníčkům, či sportům, které by Vám mohly napomáhat odbourávat nahromaděný stres?



Věnujete se ve svém volném čase nějakým koníčkům, či sportům, které by Vám mohly napomáhat odbourávat nahromaděný stres?	
Spíše ano	17
Ano	7
Spíše ne	27
Ne	1

Volnočasové aktivity a individuální rozvoj jedince v některé z těchto činností jsou velmi důležitým faktorem při zvládání každodenní psychické zátěže v práci. Osobním zájmům se po práci věnuje pouze menší polovina dotazovaných, a to konkrétně 45,3 %.

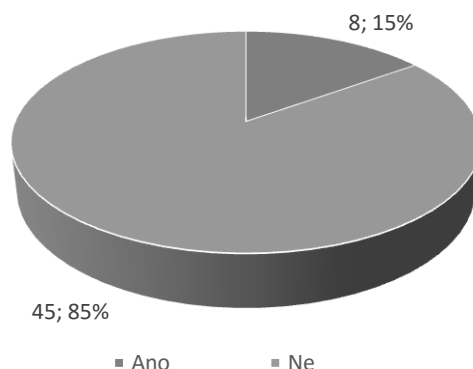
Graf 7 Víte, že existují uklidňující techniky, či cvičení (dechová, relaxační aj.), které Vám pomáhají se s návaly stresu vypořádat?



Víte, že existují uklidňující techniky, či cvičení (dechová, relaxační aj.), které Vám pomáhají se s návaly stresu vypořádat?	
Ano	29
Ne	24

Jak z teoretické části práce vyplývá, stres lze snadněji zvládat díky např. dechovým cvičením, spojeným s pohledem, které je možno využít přímo při průběhu stresové situace, tak i řadou relaxačních a uvolňujících cvičení, kterým se daný jedinec může věnovat ve svém volném čase a nalézt tak svou psychickou rovnováhu. Z dotazníkového šetření vyplývá, že o těchto technikách má povědomí 54,7 % dotazovaných vychovatelek, což představuje větší polovinu.

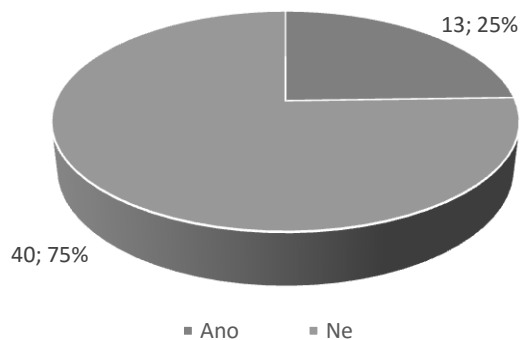
Graf 8 Využili jste někdy těchto metod?



Využili jste někdy těchto metod?	
Ano	8
Ne	45

Přestože více než polovina vychovatelek o těchto technikách ví, věnuje se jim ve svém volném čase pouze 15% dotazovaných. Důvody, které k tak nízkému číslu vedou, si můžeme jen domýšlet. Vzhledem k tomu, že většinu vychovatelek představují ženy ve věku, kdy se z nich valná většina nejspíš musí starat i o rodinu a domácnost, může být jedním z důvodů nedostatek času. Další aspekty, jako lenost či nezájem, jsou opět na úrovni mých spekulací. Nezanedbatelným důvodem může být ve většině případů i to, že cvičení a uklidňující techniky neumějí. Není to moc snadné a většinou je potřeba alespoň krátkodobé vedení.

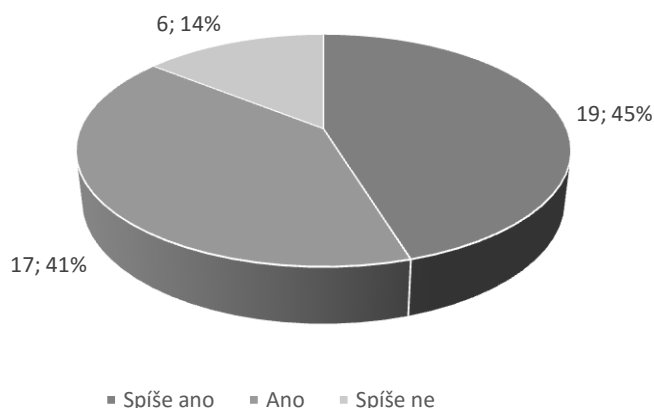
**Graf 9 Máte u svého zaměstnavatele možnost se dále vzdělávat a rozvíjet?
(Mám na mysli psychologické kurzy, zaměřené na komunikaci s dětmi, řešení
konfliktů v dětském kolektivu, problémy s rodiči, či relaxační techniky apod.?)**



Máte u svého zaměstnavatele možnost se dále vzdělávat a rozvíjet? (Mám na mysli psychologické kurzy, zaměřené na komunikaci s dětmi, řešení konfliktu v dětském kolektivu, problémy s rodiči, či relaxační techniky apod.?)	
Ano	13
Ne	40

Z mé komunikace s jednotlivými dotazovanými vychovatelkami jsem zjistila, že kurzy, které by vychovatelkám nabízely kupříkladu posílení psychické odolnosti ve stresových situacích, či jim poskytl určité „návod“ jak ty nejběžnější kritické situace zvládat, by byly přínosem nejen pro samotné vychovatelky, ale i děti, popřípadě následně i jejich rodiče, školy je běžně svým zaměstnancům na těchto pozicích nenabízejí. Vyplývá tak z dotazníkového šetření, ve kterém vychovatelky uvedly, že možnost účasti na takovýchto seminářích má pouhých 24,5% dotazovaných.

Graf 10 Uvítali byste nabídku podobného kurzu ze strany zaměstnavatele?



Uvítali byste nabídku podobného kurzu ze strany zaměstnavatele?	
Spíše ano	19
Ano	17
Spíše ne	6
Ne	11

Možnost účasti na takovémto kurzu by uvítalo na 67,9% dotazovaných. Je patrné, že v této oblasti má řada škol zjevný nedostatek a dle mého názoru by se, s ohledem na jejich přínosnost, měly o tyto semináře blíže zajímat a jednou, popřípadě dvakrát do roka vychovatelky na takováto školení posílat, či jim samotnou účast alespoň nabídnout.

4.3 Ověření hypotéz

Obsahem předchozí kapitoly bylo vyhodnocení dotazníkového šetření, které mělo za účel napomoci potvrdit či vyvrátit předem stanovené hypotézy. Dle odpovědí vychovatelek byly hypotézy ověřeny následovně:

1. *Více než 50 % dotazovaných vychovatelek je v práci téměř denně vystavováno stresovým situacím.*

Po vyhodnocení otázky číslo 3, ve které 75,5% dotazovaných vychovatelek uvedlo, že se téměř denně cítí při výkonu svého povolání pod stresem, lze konstatovat, že je více než polovina tázaných vychovatelek skoro denně vystavována různým stresorům. Hypotéza je potvrzena.

2. Minimálně 30% vychovatelek má pocit, že za dobu výkonu tohoto povolání již bylo vystaveno dlouhodobému tlaku.

Pod dlouhodobým tlakem se někdy za dobu výkonu svého povolání cítilo, dle výsledků odpovědí na otázku číslo 4 na 41,5% dotazovaných vychovatelek, což představuje více než 30% a hypotézu lze označit za rovněž potvrzenou.

3. Více než 80 % dotazovaných nevyužívá techniky či cvičení, uvolňujících vnitřní napětí.

Techniky, které umožňují snižovat psychické napětí a dopomáhají tak k vnitřní rovnováze nevyužívá na 84,9 % dotazovaných. Hypotéza je potvrzena.

4. Nejméně 50 % dotazovaných vychovatelek o těchto technikách ani neslyšelo.

O cvičeních, kterými lze napětí účinně snižovat, má povědomí na 54,7 % dotazovaných, tudíž tato hypotéza nebyla potvrzena.

5. Pokud by měly možnost, zúčastnilo by se odborného školení, zaměřeného na zvládání stresových situací a následné vyrovnávání se s dlouhodobým stresem, více než 80 % dotazovaných vychovatelek.

Možnosti účastnit se seminářů, které by obsahovaly techniky a návody, jak stresové situace zvládat, by využilo na 67,9%. Tato hypotéza tedy nebyla potvrzena.

5 Využití v praxi ve školních družinách

Prostřednictvím dotazníkového šetření bylo zjištěno, že převážná většina respondentů je ve věku do 40 let a s letitou praxí v této profesi. Tito respondenti bývají stresovým situacím vystavováni v podstatě na denní bázi. Téměř čtvrtina dotazovaných uvedla, že za dobu své praxe byla vystavena i dlouhodobému tlaku, který je z hlediska psychického i fyzického velmi nebezpečný, protože může představovat základní kámen pro řadu vážných nemocí. Přestože již dnešní doba přináší spoustu metod, jak těmto rizikům čelit, jak se v krizových situacích chovat, aby vychovatel nejednal neuvážlivě, či jak s dětmi ve vyhrocených situacích pracovat, dotazníkové šetření ukázalo, že převážná většina dotazovaných se s těmito praktikami neztotožňuje. Větší polovina vychovatelek se ve svém volném čase nevěnuje ani žádným koníčkům či sportům, které by rovněž podporovaly psychickou rovnováhu. Podle mého názoru je třeba vychovatelkám vštěpit základní dýchací cvičení a způsoby jak řešit konflikty v dětském kolektivu nebo s rodiči. Věřím, že většina vychovatelů řeší obdobné problémy a každodenně čelí podobným stresorům. Jejich hromadné sezení, kde by mohli mentorovi tyto situace nastínit a on by je navedl na správný způsob řešení, či pohled na danou situaci, by byl dozajista nemalým přínosem pro výkon jejich povolání. Další nemalou výhodu rovněž shledávám v pravidelném setkávání se několika vychovatelů na takovýchto seminářích. O přestávkách by tak mohli prodiskutovat problémy, se kterými se v práci shledávají. Tuto pospolitost jim podle mého názoru mohou poskytnout hlavně lidé, kteří každý den čelí obdobným situacím, nikoliv kolegové z řad učitelů, či rodinní příslušníci, nebo kamarádi. Pro ukázkou níže uvádím několik základních informací k odborným seminářům (akreditovaným Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy), které se problematikou vnímání stresových situací zabývají.

<i>Název</i>	<i>Délka</i>	<i>Cena (bez DPH)</i>	<i>Obsah</i>
<i>Rozvoj osobnosti</i>	<i>9 hodin</i>	<i>2900</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Pojem stres a sociální zdatnost</i> - <i>Sociální izolace, strach</i> - <i>Duševní hygiena, obrana před stresem</i> - <i>Cvičení na uvolnění stresu, posouzení</i>
<i>Kurz pro vychovatelky ve školních družinách</i>	<i>2 semestry (100 vyučovacích hodin)</i>	<i>10 600</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Osobnost a psychologické aspekty</i> - <i>Zdravý životní styl</i> - <i>Výcvik zaměřený na práci s dětmi</i> - <i>Návštěva školního klubu, konzultace k práci</i>
<i>Účinně proti stresu a vyhoření</i>	<i>8 hodin</i>	<i>1690</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Stresory</i> - <i>Redukce rolí</i> - <i>Zvládání stresu</i> - <i>Obrana proti vyhoření</i> - <i>Praktické aktivity</i> - <i>Sladování profesního a osobního života</i>
<i>Asertivitou proti stresu</i>	<i>8 hodin</i>	<i>1750</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Udržení zdravého sebevědomí</i> - <i>Asertivní techniky</i> - <i>Řešení konfliktních problémových situací</i> - <i>Zlepšení pracovní spokojnosti a výkonnosti, odolnosti vůči stresu a nadměrné zátěže díky asertivitě</i> - <i>Jak čelit nátlaku</i>

Pokud při posuzování nákladovosti těchto seminářů budu brát v potaz pouze jednodenní kurzy, vypočtu váženým průměrem ceny dílčích vyučovacích hodin, že osmihodinový kurz by základní školu přišel na 2 029 Kč. Pokud by škola tyto kurzy svému vychovateli poskytovala dvakrát do roka, byla by výsledná orientační cena takového kurzu 4 058 Kč.

Závěr

Jak z odborné části textu práce vyplývá, stres je s člověkem spjat od samého začátku jeho bytí. A nejen s člověkem. Vždyť i zvířata při svém ohrožení cítí stres, díky kterému se pustí do boje s protivníkem, nebo zkrátka utečou. Stres nás nutí být lepšími, „vyburcovat“ své síly na maximum a umožní druhu nevymřít.

Problémem dnešní doby však je, že pokud pocítíme stres, nemůžeme se již dát do boje, či utéci. Společenská konvence nás poměrně často nutí nepříjemnou situaci zkrátka snést a reagovat pouze v diplomatických mezích. Tyto meze však člověku zdaleka nepřinesou takovou úlevu, jakou je boj, či útěk a svaly se tak zkrátka neuvolní. Důsledkem tohoto dlouhodobého napětí, mohou být mimo překyselení organismu, i psychické, či fyzické potíže. Syndrom vyhoření dnes již není pojmem neznámým. Jak jsem v teoretické části práce uvedla, zahrnuje tento syndrom jakési emoční vyčerpání. Pojem dlouhodobého stresu bývá často spojován hlavně s prací s lidmi. Proto o něm ostatně pojednávám i v závěru mé práce, která popisuje stresory, jež mohou působit na vychovatele, protože právě vychovatel denně pracuje na jednu stranu s dětmi, kteří k němu často přicházejí vyčerpané, otrávené, ukřivděné či naopak hyperaktivní a na stranu druhou přichází často do styku s jejich rodiči či s nároky vedení školy. Mimo tyto faktory je třeba zohlednit ještě časté, mnohdy zjevné, opovržení z řad učitelů a jistý pohled „z patra“ ze strany celkové společnosti. Pokud vezmeme všechny tyto ukazatele v potaz, spolu s trochou empatie, možná uvidíme povolání vychovatele na základní škole jako psychicky velmi náročné.

Aby mohl vychovatel svou práci zastávat kvalitně, je zapotřebí, aby byl silně psychicky odolný, aby dokázal dětem naslouchat, s rodiči vyjednávat a vedení školy vycházet vstříc. Děti v období dospívání ze svého okolí hodně čerpají a nejedno z nich si pak nenese nějakou tu křivdu, či nespravedlnost i do dospělosti. Proto si myslím, že je zásadní, aby se jim po škole nevěnoval někdo rezignovaný či podrážděný. V praktické části práce jsem prostřednictvím dotazníkového šetření zjistila, že řada vychovatelů vnímá stresové situace jako každodenní pracovní náplň a někteří z nich už byli nuceni během své praxe čelit i dlouhodobému tlaku. Ačkoliv v dnešní době existuje řada možností jak trávit volný čas, většina respondentů se ničemu obdobnému po práci nevěnuje. Díky tomu ovšem může docházet

k hromadění se tlaku v jedinci a ten pak může mít fatální důsledky na jeho zdraví. Samozřejmě že v takovém případě je třeba brát ohled i na jeho působení mezi dětmi před případným „zhroucením“, což děti bohužel vnímají.

Cílem mé práce bylo poskytnout vychovatelkám oporu prostřednictvím uceleného dokumentu a upozornit na možnosti, jak eliminovat stres. Vzhledem k výše uvedenému považuji cíl práce za splněný.

Psychické zdraví a zvládání stresových situací jedincem, který do jisté míry „spoluvychovává“ naše děti, by nemělo být něčím opomíjeným. Změna ovšem nenastane jen díky tomu, že je problém vyřčen nahlas. Vedení školy by se mělo zamyslet nad možnostmi některých seminářů, vychovatelé by riziko měli přestat brát na lehkou váhu a věnovat se více své duševní hygieně.

Použitá literatura

Knížní publikace:

BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Prostějov: Computer Media s.r.o., 2011, 1. vydání. ISBN 978-80-7402-110-7.

BENDL, S. a kol. *Vychovatelství*, Praha: Grada Publishing, a.s., 2015, 1. vydání. ISBN 978-80-247-9763-2.

BUCHWALD, P. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*, Brno: Edika, 2013, 1. vydání. ISBN 978-80-266-0159-3.

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.

HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000, 1. vydání. ISBN 80-7178-303-X.

HOLEČEK, V. *Psychologie v učitelské praxi*, Praha: Grada Publishing, a.s., 2014, 1. vydání. ISBN 978-80-247-3704-1.

CHRÁSKA, M. *Metody sběru a statistického vyhodnocování dat v evaluačních pedagogických výzkumech*. Olomouc: Pedagogická fakulta, Votobia, 2003. ISBN 80-7220-164-6.

KALOUS, J. *Průvodce přípravou empirického výzkumu pro pedagogy a psychology*. Praha: Pedagogický ústav J. A. Komenského ČSAV, 1983.

KALOUS, J. Využití statistiky v pedagogickém výzkumu. In SKALKOVÁ, J., aj. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: SPN, 1983.

MAŇÁK, J., ŠVEC, V. *Cesty pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-078-6.

MERTIN, V.; GILLERNOVÁ, I. (eds.) *Psychologie pro učitelky mateřské školy*, Praha: Portál, 2003, 1. vydání. ISBN 80-7178-799-X.

POSCHKAMP, T. *Vyhoření, rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013, 1. vydání. ISBN 978-80-266-0161-6.

SVOBODA, H. *Moderní statistika*. Praha: Svoboda, 1977.

Diplomové a bakalářské práce:

AUTERSKÁ, A. *Stres u pracovníků v pomáhajících profesích a možnosti jeho prevence*. Bakalářská práce. Plzeň: Západočeská univerzita, 2014

BALÍKOVÁ, J. *Srovnání příčin syndromu vyhoření pedagogických pracovníků v mateřské škole a v dětském domově*. Bakalářská práce. Praha: Univerzita Karlova, 2011.

BURANSKÁ, L. *Rizikové faktory ohrožující vychovatele školních družin v jejich profesi*. Diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého, 2013.

SPÁČILOVÁ, D. *Psychohygienu vychovatele*. Bakalářská práce. Olomouc: Univerzita Palackého, 2015.

VÍTKOVÁ, M. *Výskyt zátěžových situací v životě dospívající mládeže*. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, 2006.

ZÁMEČNÍKOVÁ, P. *Srovnání učitelů a vychovatelů při zvládání stresu*. Brno: Masarykova univerzita, 2012.

Internetové zdroje

cs.wikipedia.org/wiki

slovník-cizích-slov.abz.cz

www.survivor.cz

www.osobnostnirozvojldv.cz

www.mujuvztah.cz

www.forbes.cz

www.psychologie.cz

Seznam grafů

Graf 1 Jaký je váš věk?

Graf 2 Jak dlouho pracujete na pozici vychovatele?

Graf 3 Máte pocit, že jste v práci vystavování stresu téměř denně?

Graf 4 Byli jste někdy za dobu výkonu tohoto povolání pod dlouhodobým tlakem?

Graf 5 Čím jsou nejčastěji způsobeny stresové situace ve Vaší práci?

Graf 6 Věnujete se ve svém volném čase nějakým koníčkům, či sportům, které by Vám mohly napomáhat odbourávat nahromaděný stres?

Graf 7 Víte, že existují uklidňující techniky, či cvičení (dechová, relaxační aj.), která Vám pomáhají se s návaly stresu vypořádat?

Graf 8 Využili jste někdy těchto metod?

Graf 9 Máte u svého zaměstnavatele možnost se dále vzdělávat a rozvíjet? (Mám na mysli psychologické kurzy, zaměřené na komunikaci s dětmi, řešení konfliktu v dětském kolektivu, problémy s rodiči, či relaxační techniky apod.?)

Graf 10 Uvítali byste nabídku podobného kurzu ze strany zaměstnavatele?

Přílohy

Dotazník:

Milý respondente,

ráda bych Vás poprosila o vyplnění krátkého dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce. Tento dotazník byl vytvořen za účelem vědeckého průzkumu spojeného se stresovými faktory v povolání vychovatele. Dotazník se skládá ze dvou částí. První část obsahuje identifikační otázky, které pomohou lépe klasifikovat odpovědi do skupin. Další část obsahuje otázky na zaměstnance školy. Dotazník je anonymní.

I. Identifikační otázky

Správnou odpověď prosím označte kolečkem.

Věk:

- a) Do 30 let
- b) Do 40 let
- c) Do 50 let
- d) Více

Jak dlouho pracujete na pozici vychovatelky?

- a) Méně než 2 roky
- b) Méně než 5 let
- c) Méně než 10 let
- d) Více

II. Výsledky dotazníkového šetření zaměřeného na zaměstnance školy

Správnou odpověď prosím označte kolečkem.

Máte pocit, že jste v práci vystavováni stresu téměř denně?

- a) Spíše ano
- b) Ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

Byli jste někdy za dobu výkonu tohoto povolání pod dlouhodobým tlakem?

- a) Spíše ano
- b) Ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

Čím jsou nejčastěji způsobeny stresové situace ve Vaší práci? (možno zaškrtnout více odpovědí)

- a) Vysoké požadavky vedení školy
- b) Neshody s rodiči dětí
- c) Nízké finanční ohodnocení
- d) Neshody s dětmi
- e) Nedostačující vybavení, či nízké finanční prostředky na jejich doplnění
- f) Nedostatek času
- g) Špatné pracovní klima mezi kolegy
- h) Jiné.....

Věnujete se ve svém volném čase nějakým koníčkům, či sportům, které by Vám mohly napomáhat odbourávat nahromaděný stres?

- a) Spíše ano
- b) Ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

Víte, že existují uklidňující techniky, či cvičení (dechová, relaxační aj.), která Vám pomáhají se s návaly stresu vypořádat?

- a) Ano
- b) Ne

Využili jste někdy těchto metod?

- a) Ano
- b) Ne

Máte u svého zaměstnavatele možnost se dále vzdělávat a rozvíjet? (Mám na mysli psychologické kurzy zaměřené na komunikaci s dětmi, řešení konfliktů v dětském kolektivu, problémy s rodiči, či relaxační techniky apod.?)

- a) Ano
- b) Ne

Uvítali byste nabídku podobného kurzu ze strany zaměstnavatele?

- a) Spíše ano
- b) Ano
- c) Spíše ne
- d) Ne